ITALIA

Thermomix

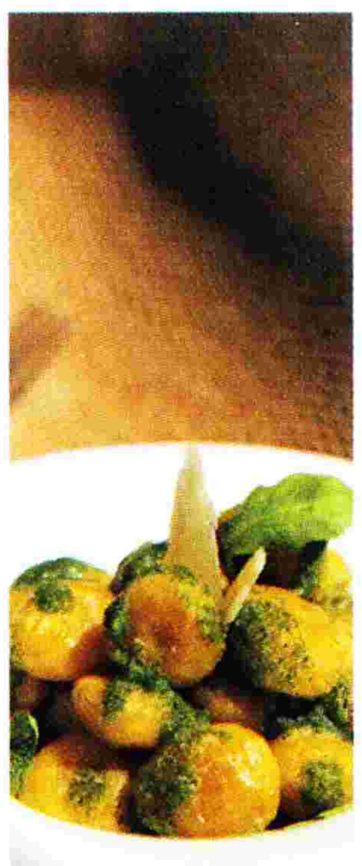
Nº 1

4,95 €

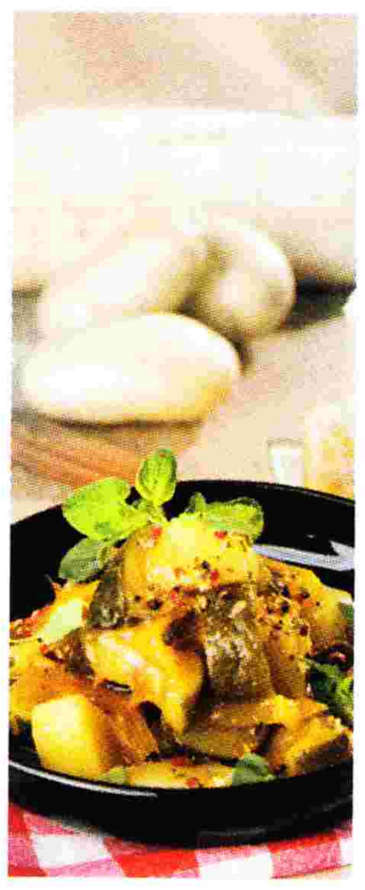
ESPECIAL TMX

TUS MEJORES RECETAS

PRIMEROS



SEGUNDOS

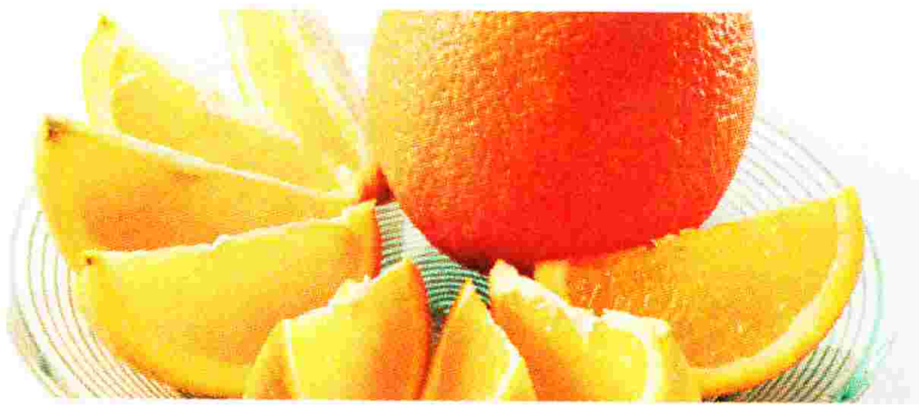


POSTRES

CAMPARI FRAPPE

INGREDIENTES

- 5 naranjas de zumo
- 2 cubiletes de soda o agua con gas
- 1 cubilete de Campari
- Hielo



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pela las naranjas sin que quede nada de pulpa blanca. Ponlas en el vaso y tritura con 2 golpes de turbo.
2. Programa 1 minuto, velocidad 5. Cuela por un colador de malla fina. Debes obtener 500 ml de zumo en función de lo jugosas que sean las naranjas.
3. Mezcla con el resto de los ingredientes, menos el hielo, durante 5 segundos, velocidad 1. Reserva.
4. Pon en el vaso el hielo mojado para que no se pegue y tritura a golpes de turbo.
5. Dispón el hielo en los vasos o copas, vierte el preparado anterior sobre éste y sirve.

PRESENTACIÓN

Poco podría imaginar Gaspare Campari en su café milanés allá por el 1860 que su particular extracto de alcachofa aderezado con hierbas, especias y cortezas de frutas se convertiría en uno de los aperitivos alcohólicos de graduación media más famosos del mundo. Su característico sabor amargo y su color rojo han sido fuente de inspiración para artistas y creativos de publicidad de todo el mundo.

EN LOS POSTRES

El Campari también se usa en algunos postres helados. El alcohol se añade sobre el helado para cambiar su punto de congelación y crear así una textura diferente.

MOZZARELLA RELLENA

INGREDIENTES

- 4 mozzarela de búfala de 250 gr
- 100 gr de salmón ahumado
- 3 tallos de apio
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen
- 1 lechuga rizada
- 50 gr de huevas de lumpo negras

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica el salmón y el apio pulsando dos veces el turbo, baja de las paredes del vaso, añade el aceite y programa 5 minutos, a 90º, y velocidad 1.
2. Corta la mozarella en 4 trozos, e intercala el relleno del salmón picado, con las lonchas de mozarella hasta volver a reconstituir la mozarella. Intercala un poco de lechuga rizada entre cada capa igualmente.
3. Sirve con un chorro de aceite de oliva virgen (una salsa ligera de mayonesa al azafrán) y unas huevas de lumpo negras.

PRESENTACIÓN

No podría concebirse a ciencia cierta la cocina italiana sin la existencia de este preparado lácteo tan especial que conocemos por mozzarella. Desde su ancestral introducción en Italia, procedente de la India, la leche de búfala ha estado siempre presente en la cabaña bovina de los alrededores de Nápoles. Desde el sur, la mozzarella se abrió paso hasta el norte de Italia y de ahí a todo el mundo.

VACA O BÚFALA

Aunque la mozzarella se hace con leche de búfala, en muchos supermercados la veremos con leche de vaca. Sólo en establecimientos selectos encontramos la verdadera.

Primeros | DIFICULTAD SENCILLA | 6 RACIONES | 40 MINUTOS

ENSALADA PICANTE DE RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 bandeja de rúcula
- 300 gr de champiñones en cuartos
- 6 huevos
- 4 dientes de ajo en láminas
- 20 gr de aceite de oliva
- 1 guindilla roja
- Una cucharada de perejil picado
- Una pizca de romero picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Rehoga el ajo y champiñones con el aceite, 16 minutos, a 100º, velocidad 1. Añade la guindilla bien picada junto con el perejil y el romero. Retira y reserva.
2. Pon 1,8 litros de agua a hervir a temperatura varoma, velocidad 1. Coge un poco de papel film, rompe un huevo en el centro y cierra los bordes de manera que puedas darle forma de bolsa.
3. Cierra por la parte de arriba con un poco de hilo y coloca en el cestillo con el resto de huevos y deja cocer en el agua 5-6 minutos, a 100º, velocidad 1.
4. Retira y coloca en un recipiente con agua fría. Sirve un poco de champiñones con la rúcula aliñada y coloca el huevo semicocido encima.

PRESENTACIÓN

En la antigua Roma, la rúcula era usada en múltiples tipos de ensalada, por lo que no resulta extraño que su uso ancestral hay permanecido en la cocina italiana hasta hoy. El matrimonio rúcula-champiñones en ensaladas es uno de los más típicos en todo tipo de ensaladas en Italia. La que os presentamos es especialmente atractiva visual y gastronómicamente.

LOS BENEFICIOS DE LA RÚCULA

La rúcula es un vegetal rico en vitamina C y contiene una cantidad no despreciable de fibra, lo que contribuye a un mejor tránsito intestinal. Su característico sabor, amargo y picante al mismo tiempo, permite que esta planta sea excelente para mejorar el proceso digestivo, puesto que estimula las secreciones gástricas.

UN ANTIOXIDANTE

La vitamina C evita el envejecimiento prematuro y previene enfermedades cardíacas. Actúa también previniendo enfermedades degenerativas, como arteriosclerosis, cáncer o alzheimer.

DIFICULTAD MEDIA | 8 RACIONES | 40 MINUTOS

FOCACCIA DE QUESO Y ROBELLONES

INGREDIENTES

- 250 gr de robellones
- 100 gr de queso de cabra buche
- 100 gr de mozarella
- 1 berenjena
- 20 gr de tomate seco
- Aceite de oliva virgen
- Orégano fresco
- Sal y pimienta

Para la Focaccia

- 750 gr de harina de trigo
- 25 gr de levadura de panadero
- 150 gr de aceite de oliva virgen
- 400 gr de agua templada
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Corta los robellones y la berenjena en dados, deja marinar en el aceite con el orégano.
2. Para la focaccia calienta el agua 1 minuto, a 90º, velocidad 1. Añade el resto de ingredientes y programa 15 segundos, velocidad 6 (en TM21, velocidad 5), 10 minutos, velocidad espiga.
3. Saca a un recipiente, cubre con un trapo húmedo y deja fermentar una hora, hasta que duplique su volumen.
4. Corta la masa en dos piezas, y sobre una mesa enharinada, haz dos bolas de unos 25 cm de diámetro.
5. Estira en el molde o en la placa del horno, cubre con un trapo húmedo y deja reposar otros 30 minutos.
6. Dispón los ingredientes de la marinada y los quesos, espolvorea de romero y hornea a 200º, unos 30 minutos.
7. Acompaña con un poco de aceite de oliva virgen, tomates secos y vinagre de Módena.

PRESENTACIÓN

Los robellones, también conocidos como níscalos, son una variedad de seta muy común en todo el mediterráneo. Su hábitat natural, siempre muy cercano al de los pinos, hace que esté muy presente en la cocina del sur de Europa. Su maridaje con los quesos resulta exquisito, por lo que este tipo de focaccia resulta especialmente sabrosa.

PARA TENER EN CUENTA

El queso de cabra es uno de los alimentos principales de esta receta. Su aporte al plato son las proteínas de alto nivel ecológico. Hay que tener en cuenta, por otro lado, que el queso hará que suba el contenido graso, así que quienes deban vigilar su peso tendrán que moderarse. Presenta también un alto contenido en sodio, poco conveniente para quienes tengan alta la tensión arterial.

EL PAN ROMANO

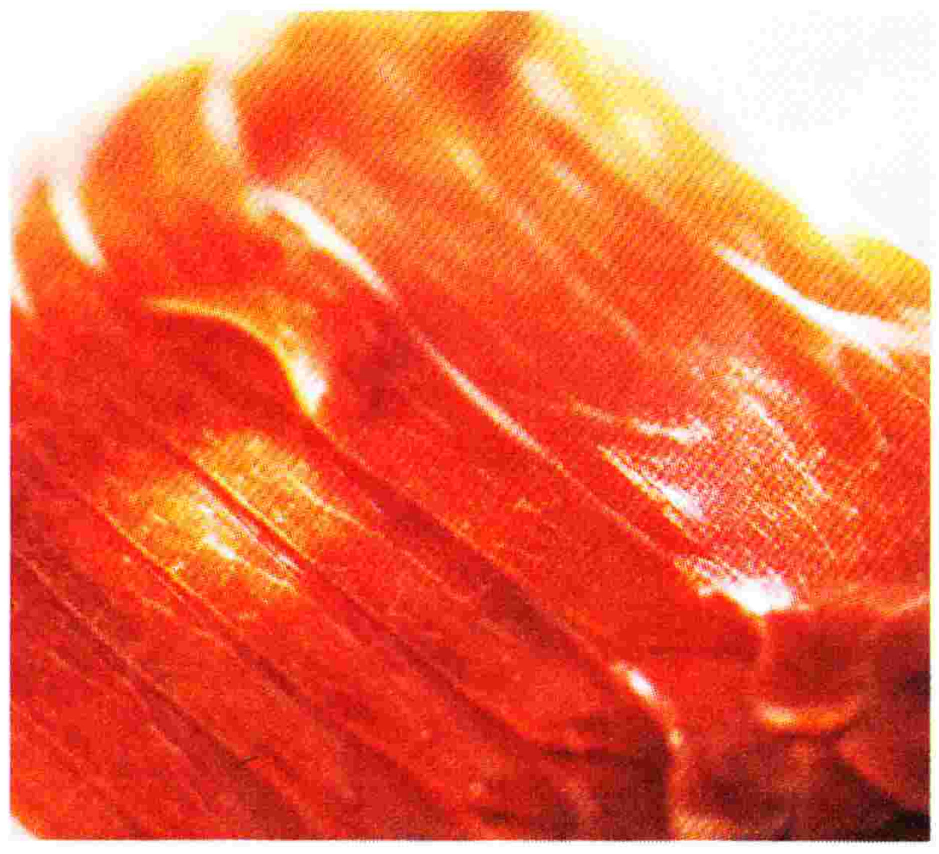
El origen de la focaccia es tan antiguo como el pan. Su nombre proviene del latín. Se cuenta que los romanos la hacían como pan chato, y lo cocían sobre un lecho de hojas de laurel.

DIFICULTAD SENCILLA | 6 RACIONES | 30 MINUTOS

PASTA FRESCA CON PUERRO Y JAMÓN

INGREDIENTES

- 500 gr de pasta fresca cocida
- 2 puerros limpios
- 2 dientes de ajo
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de jamón ibérico
- 30 gr de queso manchego rallado
- 200 gr de nata
- 100 gr de leche
- Una pizca de sésamo negro
- Un puñado de almendras
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon el jamón cortado en 3-4 pedazos en el congelador, hasta que esté bien duro.
2. Mete en el vaso y programa 3 segundos, a velocidad 6. Retira.
3. Corta el puerro junto con el ajo y el aceite, 6 segundos, a velocidad 4. Rehoga 12 minutos, a 90º, velocidad 1.
4. Incorpora el jamón y cocina 3 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1.
5. Vierte la nata y la leche y programa 5 minutos, a 100º, velocidad 1.
6. Pon la pasta en un cazo o sartén. Añade la salsa preparada y el queso manchego. Cuece un par de minutos y sírvela.
7. Termina el plato añadiendo unas almendras y una pizca de sésamo negro. Decora con un poco de jamón y/o puerro frito.

PRESENTACIÓN

Aunque la combinación de los puerros, el queso y el jamón es muy italiana, no hemos podido resistirnos a sustituir en los ingredientes de esta receta, el jamón y el queso italianos, prosciuto y parmesanos respectivamente, por el ibérico y el manchego. Y es que hay veces que españolizar Italia es una idea excelente. ¿No estáis de acuerdo?

MUCHA FIBRA

En otoño, primavera e invierno es cuando más se consume el puerro, puesto que en verano se suele sustituir por alimentos más refrescantes. El agua es su principal componente y contiene pocos hidratos de carbonos. Es, por tanto, un producto bajo en calorías. Sí contiene una cantidad importante de fibra, minerales y algunas vitaminas.

CÓMO ELEGIR

A la hora de la compra, el tallo debe ser blanco, recto y consistente. Las hojas tienen que ser de un color verde oscuro y con forma plana. Rechazaremos los que tengan hojas amarillentas.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 30 MINUTOS

MINESTRONE CON TACCHINO

INGREDIENTES

- 300 gr de pasta linguine (o spaghetti)
- 300 gr de pechuga de pavo en trocitos
- 300 gr de col cortada en trozos
- 50 gr de apio
- 40 gr de aceite de oliva virgen
- Una pizca de perejil
- 1 guindilla picante
- 2 patatas en trozos
- 1 cebolla
- 1,3 l de agua caliente
- Sal

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica la cebolla, el apio y la guindilla 10 segundos, velocidad 5. Incorpora las patatas, el pavo, la col y el perejil, todos cortados en trozos.
2. Añade el aceite y rehoga 6 minutos, a 100º, velocidad 1 giro a la izquierda (en TM21, con la mariposa puesta desde el principio de este paso y a velocidad 1).
3. Vierte el agua y cocina 17 minutos, a 100º, velocidad 1 giro a la izquierda (en TM21, velocidad 1 con la mariposa puesta).
4. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete, al dente, en una olla aparte. Incorpora a la sopa y sirve caliente.

PRESENTACIÓN

El minestrone es una sopa muy socorrida de la gastronomía italiana. Lo es porque se elabora con vegetales del año y, por tanto, aprovecha siempre lo mejor del momento. Se le suele añadir pasta o arroz. En nuestra receta, hemos optado por la pasta linguine, y son frecuentes el apio, la cebolla y los tomates, aunque ya decimos que no existe una receta fija.

LOS ESPAGUETIS Y MARCO POLO

Los espaguetis son típicos de la comida italiana, y cuentan con uno de los mitos más arraigados de la literatura gastronómica, pues según la tradición, fueron introducidos en Italia por Marco Polo, a su regreso de China. En cuanto a sus beneficios, al igual que otras pastas, son buenos para la salud ya que no contienen grasas trans, que son peligrosas para el corazón.

FRÍO O CALIENTE

El minestrone puede hacerse estrictamente vegetariano o introducir algo de carne, como pollo o pavo. Los italianos lo sirven a cualquier temperatura, incluso recalentado al día siguiente.

DIFICULTAD MEDIA | 8 RACIONES | 30 MINUTOS

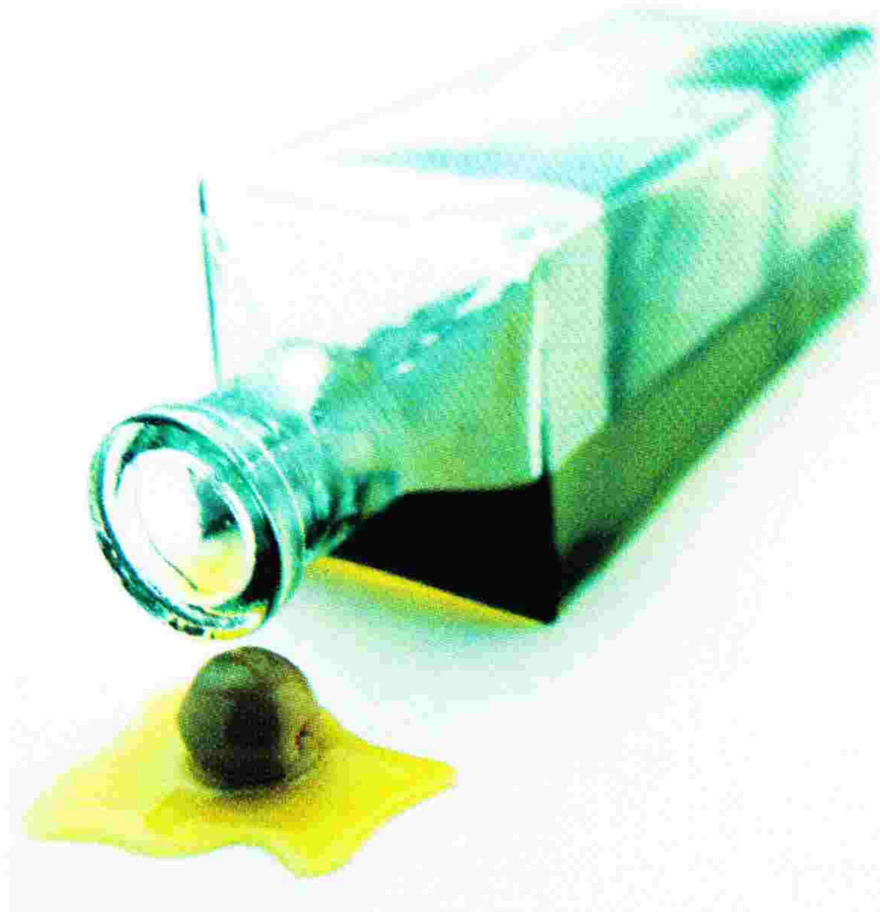
POLENTA CON TAPENADE

INGREDIENTES

- 1 paquete de polenta de maíz de 375 gr
- 750 gr de leche
- 750 gr de nata líquida
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta
- 1/2 cubilete de aceite de oliva

Para el tapenade

- 250gr de aceitunas negras deshuesadas
- 25 gr de anchoas
- 1 pizca de hojas de tomillo fresco
- 1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Introduce las aceitunas, el tomillo y las anchoas en el vaso. Pica 3 segundos, a velocidad 8. Añade el aceite de oliva y mezcla 20 segundos, a velocidad 2. Reserva.
2. Pon a hervir en el vaso, 9 minutos, varoma, velocidad 1, la leche, la nata, la mantequilla y una pizca de sal y pimienta.
3. Programa 15 minutos, a 90º y velocidad 1. Cuando empiece a hervir de nuevo vierte la polenta poco a poco por el orificio de la tapadera.
4. Vierte el contenido del vaso en un molde de plástico flexible y deja enfriar bien. Luego desmolda y corta cuadrados de polenta de 1 cm de grosor.
5. Marca los cuadrados de polenta por los dos lados en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.
6. Unta el tapenade en la polenta marcada. Sírvela calentita, está deliciosa.

PRESENTACIÓN

Las aceitunas forman parte de la cultura mediterránea. Lógicamente, los tapenade, pastas de aceitunas con aceite de oliva, propios de la cocina provenzal francesa, se han abierto paso con facilidad en casi todas las culturas gastronómicas limítrofes. No ha sido una excepción la vecina Italia, donde los tapenade sirven de complemento a muchos otros alimentos como la polenta.

TIPOS DE POLENTA

La polenta es un alimento procedente del norte de Italia y, en la actualidad, se distinguen tres clases de polentas italianas: la polenta gialla o amarilla, que se elabora con harina de maiz amarillo, la polenta bianca o blanca, realizada con harina de castaña, y la polenta oscura, preparada con alforfón o trigo negro.

VARIEDAD VENEZOLANA

En Venezuela, se preparaba una variedad de la polenta llamada funche. Se elabora con harina de maíz amarillo. Hoy el funche está casi olvidado.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 30 MINUTOS

SGAGLIOZZE

INGREDIENTES

- 500 gr de caldo de verduras
- 500 gr de agua
- 250 gr de polenta
- 50 gr de parmesano rallado
- Sal
- Harina de trigo
- Sésamo
- Aceite de girasol
- 400 gr de salsa de tomate
- Albahaca
- Queso mozzarela

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon el agua y el caldo a hervir 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.
2. Cuando rompa a hervir, añade la polenta, sal y el queso en forma de lluvia. Programa otros 10 minutos, a 100º, velocidad 2 sin el cubilete.
3. Se ve si está cocida cuando se separa bien de las paredes; si no, deja un par de minutos más.
4. Extiende la polenta en una bandeja rectangular, cubre bien y deja enfriar.
5. Ya fría, corta en rectángulos, triángulos etc. y pasa por harina y sésamo.
6. Fríe en aceite caliente. En este caso lo hemos acompañado de un poco de salsa de tomate, albahaca frita y un poco de mozzarela.

PRESENTACIÓN

La sgagliozze o harina frita son originarias de Bari. Antiguamente, eran el desayuno tradicional de la zona y se vendían por la calle a los escolares que se dirigían al colegio. Además, el día de San Nicolás no hay nada más tradicional y típico que comerlas después de Misa.

UN TOQUE ENRIQUECEDOR

Aunque al principio el sésamo se utilizaba para espesar y dar sabor a algunos platos, hoy es un ingrediente muy utilizado en la cocina internacional, sobre todo oriental. Es muy rico en proteínas, y las grasas que contiene son de las consideradas beneficiosas. Excelente para enriquecer pasta, ensaladas o arroz.

POCAS VITAMINAS

El maíz tiene un valor nutritivo inferior al trigo. Es deficiente en vitaminas, así que conviene incluir otros alimentos en la dieta, sobre todo en países donde sea la base fundamental.

DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 15 MINUTOS

TORTIGLIONI CON RÚCULA

INGREDIENTES

- 500 gr de tortiglioni
- 3 cubiletes de nata
- 150 gr de rúcula
- 100 gr de tomate cherry
- 20 gr de pasas
- 80 gr de nueces peladas
- Sal
- Pimienta al gusto
- Ajo
- Aceite oliva
- Parmesano rallado

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon en el vaso la rúcula, nueces, pasas y la nata, a velocidad progresiva 5-7-9, durante 50 segundos. Debe quedar cremosa. Salpimienta y reserva.
2. Hierve los tortiglioni según las instrucciones del paquete.
3. Mientras que se hierve la pasta, en una sartén con un poco de aceite saltea los tomates cherry con ajo durante unos minutos. Reserva tibios.
4. Mezcla la salsa de rúcula con los tomates cherry y viértela sobre los tortiglioni.
5. Decora con unas nueces, pasas y espolvorea con parmesano. Sirve caliente.

PRESENTACIÓN

Los tortiglioni son un tipo de pasta cilíndrica de aspecto rayado en el exterior y de consistencia algo más sólida que otras tipos como los macarrones. Las estrías de la pasta posibilitan que tenga más superficie capaz de albergar más salsas y aliños. Suelen ser usados en la cocina italiana para salsas más densas de lo habitual y también para ensaladas.

NUECES PARA EL CORAZÓN

Si queremos prevenir problemas de corazón, haremos bien en consumir nueces. El secreto está en el ácido linoleico que contiene, que es esencial para el buen funcionamiento del organismo y ayuda a reducir el nivel de colesterol. Sin embargo, puede resultar difícil de digerir para personas con el estómago delicado.

MALA HIERBA

Abundante en los bordes de los caminos, la oruga o rúcula era considerada una mala hierba. Hoy es una planta que se utiliza en alta cocina, muy apreciada en Italia, Francia y Grecia.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 30 MINUTOS

ZUCCHINO CON SCAMORZA

INGREDIENTES

- 300 gr de hojaldre
- 400 gr de magro de cerdo picada
- 200 gr de calabacines
- 50 gr de scamorza o mozzarella en su defecto
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen
- 3 tomates pelados
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Corta el calabacín y el tomate pulsando 2 veces el turbo.
2. Vierte el aceite y cocina 6 minutos, a temperatura varoma, velocidad 2.
3. Añade la carne picada y programa 12 minutos, a temperatura varoma velocidad 2, sin el cubilete. Rectifica de sal y pimienta.
4. Con la ayuda de un rodillo, estira dos láminas de hojaldre. Extiende un poco de la primera preparación sobre una de ellas dejando 3 milímetros de borde.
5. Incorpora el queso sobre la carne y cubre con la otra lámina de hojaldre. Hornea en unos 20 minutos, a 200º, en horno caliente.

PRESENTACIÓN

Zucchini, zucchine, zapallo italiano... son formas de denominar a lo que en España conocemos como calabacín. Se emplea con gran profusión en la cocina transalpina: como salsa en espaguetis, gratinados para pastas, al escabeche, etc.

LA SUAVE SCAMORZA

Para este plato nos hemos decidido por un ingrediente muy sabroso, la scamorza. No conviene confundirlo con la mozzarella. Su textura es más densa y presenta una tonalidad amarilla pajiza. Su sabor es suave y ligeramente salado; en cuanto a la corteza, también se come y es muy fina.

MEDITERRÁNEO

Aunque desde tiempo inmemorial, el calabacín se ha extendido por zonas templadas del planeta, fueron los árabes quienes desarrollaron su producción por el Mediterráneo occidental.

DIFICULTAD SENCILLA · 4 RACIONES · 35 MINUTOS

ZUPPA CON CIPOLLE

INGREDIENTES

- 400 gr de cebollas cortadas muy finitas
- 700 gr de caldo de carne
- 100 gr de vino blanco
- 40 gr de mantequilla en pomada
- 20 gr de aceite de oliva virgen
- 40 gr de parmesano rallado
- 15 gr de miel de flores
- 8 lonchas de pan cateto tostado
- Sal
- Guindilla picante a gusto

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica la cebolla 4 segundos, a velocidad 6. Reserva.
2. Pon la mantequilla, aceite y la miel a calentar, 1 minuto, a 100º, velocidad 1.
3. Añade la cebolla, el vino y cocina 16 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a izquierda (en TM 21, velocidad 1).
4. Incorpora el caldo, la sal y la guindilla picante. Cuece 15 minutos, a 100º, giro a izquierda velocidad 1 (en TM 21, velocidad 1).
5. Sirve un poco de sopa caliente con 2 lonchas de pan cateto tostado en cada plato. Espolvorea con el parmesano rallado y sirve.

PRESENTACIÓN

Abruzzo se encuentra en el sur de Italia, rodeada de parques naturales, junto a los Apeninos. Esta receta es muy típica de esta zona. Es un primer plato sin pasta, una sopa para cualquier época del año, pero perfecta para cuando hace frío. En esta región, al servirte este plato, te ofrecen un exquisito vino blanco de Abruzzo, "Il bianco di Lanciano".

TÍPICO DEL SUR

El sur de Italia se distingue por su cocina sencilla, con el aceite de oliva como base principal. Son frecuentes las verduras de primer plato, como tomates, calabacines, coliflor, berenjenas, cebollas, setas o espárrafos. No falta la pasta, especialmente pizza, macarrones y espaguetis. Tienen, además una variedad amplia de pescados. Cualquier tipo de carne es de muy buena calidad.

SIN FRONTERAS

La sopa de cebolla incumbe a los cocineros de todo el mundo. Los franceses dicen que para hacerla, la olla debe estar a punto de hervir; los italianos ofrecen probar su versión de Abruzzo.

DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 70 MINUTOS

POLENTA CON BACALAO

INGREDIENTES

- 350 gr de polenta
- 200gr de espinacas hervidas
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de queso pecorino o parmesano, rallado
- 200 ml de leche entera
- 4 lomos de bacalao desalado y sin espinas
- 4 huevos
- Sal y pimienta
- 1,5 litro de agua

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon en el vaso el litro y medio de agua y programa 9 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Debe hervir el agua.
2. Pon la mariposa y añade la polenta, programa 15 segundos, temperatura varoma, velocidad 3 y luego 3 minutos más, a la misma temperatura y velocidad.
3. Añade las espinacas, la mantequilla y la mitad del queso. Corrige el punto de sal y pimienta. Programa 3 minutos más, a la misma temperatura y velocidad. Reserva.
4. Divide en 4 la polenta y esparce bien por la base y las paredes de cuatro cazuelitas para horno, o en una tartera grande. Reserva.
5. Pon la leche en el vaso y coloca el cestillo, programa aprox. 6 a 9 minutos, varoma, velocidad 1. Debe hervir la leche. En este punto añade el bacalao al cesto y programa 6 minutos, a la misma velocidad y temperatura. Comprueba que está cocido, retira el cestillo y reserva.
6. Incorpora los huevos y mezcla a velocidad 3, durante 20 segundos, sin temperatura, cuela la leche y reserva.
7. Desmenuza el bacalao y repártelo por las 4 cazuelitas. Vierte la mezcla de huevo y leche y espolvorea con el resto del queso.
8. Precalienta el horno y hornea a 190º, durante 30 minutos, o hasta que cuaje el relleno y adquiera un color dorado. Sirve caliente.

PRESENTACIÓN

Considerado en su origen como plato de pobres, la polenta es un alimento originario del norte de Italia. Aunque en su forma simple se presenta como potaje, puede servirse también asada o frita, con la consistencia de una especie de pan. Su densidad varía según la región: más consistente en el Véneto y el Friuli y más cremosa en los Abruzos.

EVOLUCIÓN

En sus comienzos, la polenta se preparaba con hierbas, y más tarde evolucionó para hacerse con harina de trigo. Su falta de vitaminas provocó problemas de nutrición en Europa.

DIFICULTAD SENCILLA · 4 RACIONES · 35 MINUTOS

ZUPPA DI VERZA

INGREDIENTES

- 400 gr de berza o col cortada fina
- 200 gr de queso fontina (o queso fontal) en lonchas.
- 50 gr de mantequilla
- 140 gr de parmesano rallado
- 4 lonchas de pan cateto
- 500 gr de caldo de verduras
- 500 gr de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Coloca la berza en la cesta y cubre de agua. Cocina 12 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1.
2. Retira, escurre y mete de nuevo la berza en el vaso junto con el caldo. Cocina 10 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a la izquierda (en TM 21, velocidad 1 con la mariposa puesta antes de poner la berza).
3. Hornea las rodajas de pan hasta dorarlas. Dispón las mismas en el fondo de un molde, cubre con la berza o col, el queso fontina en lonchas, la pimienta, el parmesano rallado y los copos de mantequilla.
4. Hornea de nuevo unos 15-20 minutos, a 180º en horno caliente y sirve.

PRESENTACIÓN

También conocidas como repollos, las berzas se extendieron por el Mediterráneo a partir de la Edad Media, y su primer cultivo se atribuye a los egipcios. Son muy ricas en minerales y vitaminas, sobre todo el tipo A, excelente para la vista. Se conservan muy bien en la nevera, envueltas en una bolsa de plástico perforada.

DEL MEDITERRÁNEO

La receta italiana zuppa, que podemos traducir literalmente por sopa, tiene una característica esencial que la diferencia de cualquier otro preparado similar en otras cocinas europeas: el queso. Tanto si el guiso es de vegetales, como el que presentamos, como si es de cualquier clase de carne, los derivados lácteos están prácticamente siempre presentes en cualquier tipo de zuppa, con independencia de su origen geográfico.

PARA FUNDIR

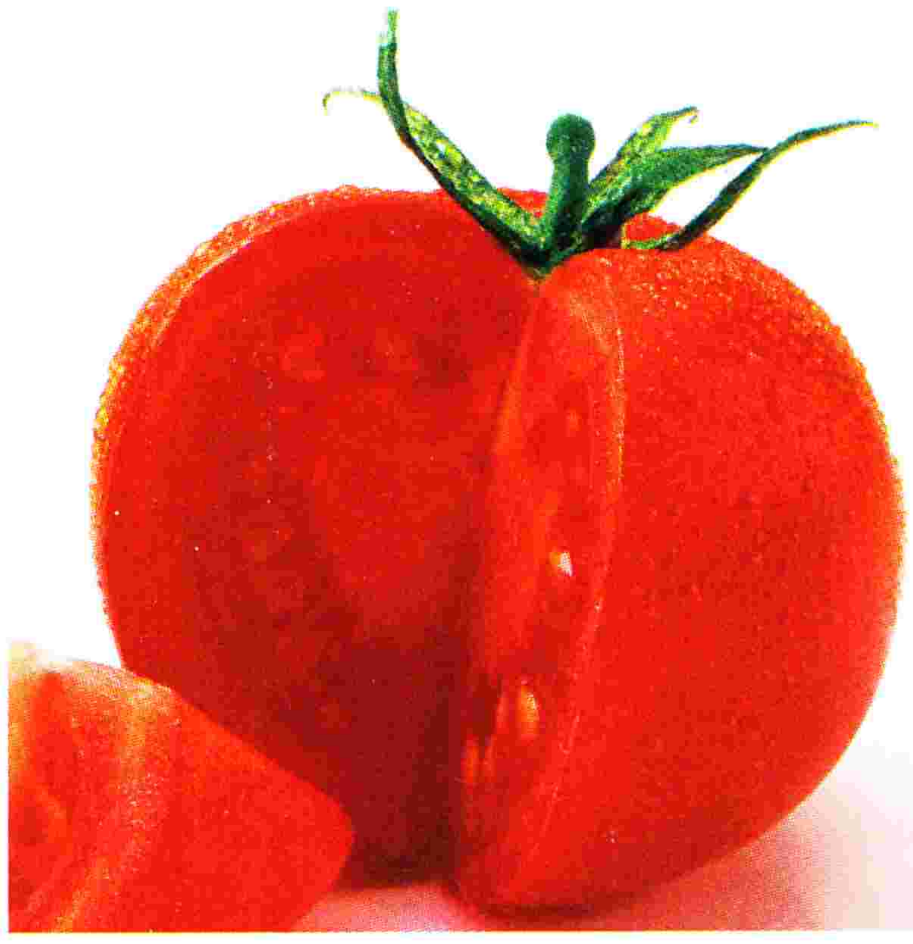
El fontina es un queso cremoso italiano que se usa para fundir. Si no lo encuentras, puedes sustituirlo por mozzarella o chedar blanco.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 45 MINUTOS

MINESTRA DI RISOTTO CALDOSO

INGREDIENTES

- 320 gr de arroz vaporizado
- 200 gr de guisantes frescos
- 80 gr de tocino de cerdo en trocitos
- 10 gr de aceite de oliva virgen
- 100 gr de cebolla
- 30 gr de apio
- 30 gr de zanahoria
- Una cucharada de perejil picado
- 80 gr de tomate maduro en trocitos
- 50 gr de queso pecorino rallado o un queso de oveja curado
- 600 gr de agua caliente
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1· Tritura el tocino, la cebolla, el apio, la zanahoria y el perejil junto con el aceite, 10 segundos, a velocidad 6. Cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 1.

2· Añade el tomate fresco en trocitos y cocina 5 minutos más, a 100º, velocidad 1. Incorpora la sal y la pimienta recién molida.

3· Cuece 15 minutos, a 90º, velocidad cuchara giro a izquierda. (En TM21, pon la mariposa y programa 15 minutos, a 90º, velocidad 1).

5· Vierte el arroz y cocina 2 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a izquierda. (En TM21, sin quitar la mariposa, 15 minutos, a 90º, velocidad 1).

6· Añade por fin el agua caliente, los guisantes y deja cocer 12 minutos, a la misma velocidad y temperatura. Sirve el arroz caldoso en plato hondo y espolvorea con el queso rallado.

PRESENTACIÓN

Si en España somos conocidos por preparar el arroz a la paella, los italianos lo son por el risotto. Es la forma más común de prepararlo, y constituye la base de la gastronomía en ciudades como Turín o Milán. Es más consumido en el norte debido a la abundancia de arroz en esa zona. El risotto es muy popular también en países como Argentina o Chile.

LAS VENTAJAS DEL ARROZ VAPORIZADO

Una de las ventajas del arroz vaporizado es la disminución de la absorción de las grasas. Al evaporarse, el almidón externo se gelatiniza y se reduce la penetración de la grasa. En el uso culinario, también tiene ventajas, ya que no se pasa, no se pega y los granos quedan sueltos, y el arroz siempre está en su punto.

TÉRMINO CONFUSO

La palabra minestra no tiene una definición clara. En Italia, puede interpretarse de varias maneras: como plato de verduras, cereales, pasta o arroz un poco caldoso.

es

n
o

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 45 MINUTOS

MINESTRA DI ZUCCHINE

INGREDIENTES

- 700 gr de calabacines en dados
- 100 gr de cebolla
- 40 gr de manteca de cerdo
- 80 gr de parmesano rallado
- 30 gr de albahaca fresca
- 60 gr de aceite de oliva virgen
- 2 huevos batidos
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura la cebolla 3 segundos, velocidad 5. Añade la manteca de cerdo y el aceite. Cocina 9 minutos, a 100º, velocidad 1.
2. Añade los trozos de calabacín y programa 10 minutos, a 100º, velocidad 1 giro a la izquierda (en TM 21, velocidad 1). Rectifica de sal, pimienta e incorpora el agua.
3. Cocina 15 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a izquierda (en TM 21, velocidad 1).
4. Vierte los huevos batidos con el parmesano y la albahaca y cuece otros 5 minutos, velocidad cuchara giro a izquierda (en TM 21, velocidad 1). Sirve bien caliente.

PRESENTACIÓN

La menestra es uno de los platos más reconocidos e importantes de la ciudad de Nápoles. En cada casa le hacen una pequeña variación particular, y el cocinero aseguraría que esa es la receta auténtica, pero básicamente es una sopa que lleva calabacines, queso y huevos. Es es su origen, pero en la actualidad, el concepto se ha extendido a otros platos.

FLORES COMESTIBLES

Además del fruto de la planta del calabacín, también podemos consumir sus flores. Éstas pueden presentarse como acompañamiento de otros platos o formar un plato por sí mismas. Se pueden preparar de formas muy diversas y exquisitas, ya sean cocidas, asadas, fritas o incluso rellenas.

BAJO EN CALORÍAS

El calabacín es perfecto para una dieta de adelgazamiento, gracias a su contenido en agua e hidratos de carbono. En cuanto a minerales, es una buena fuente de potasio.

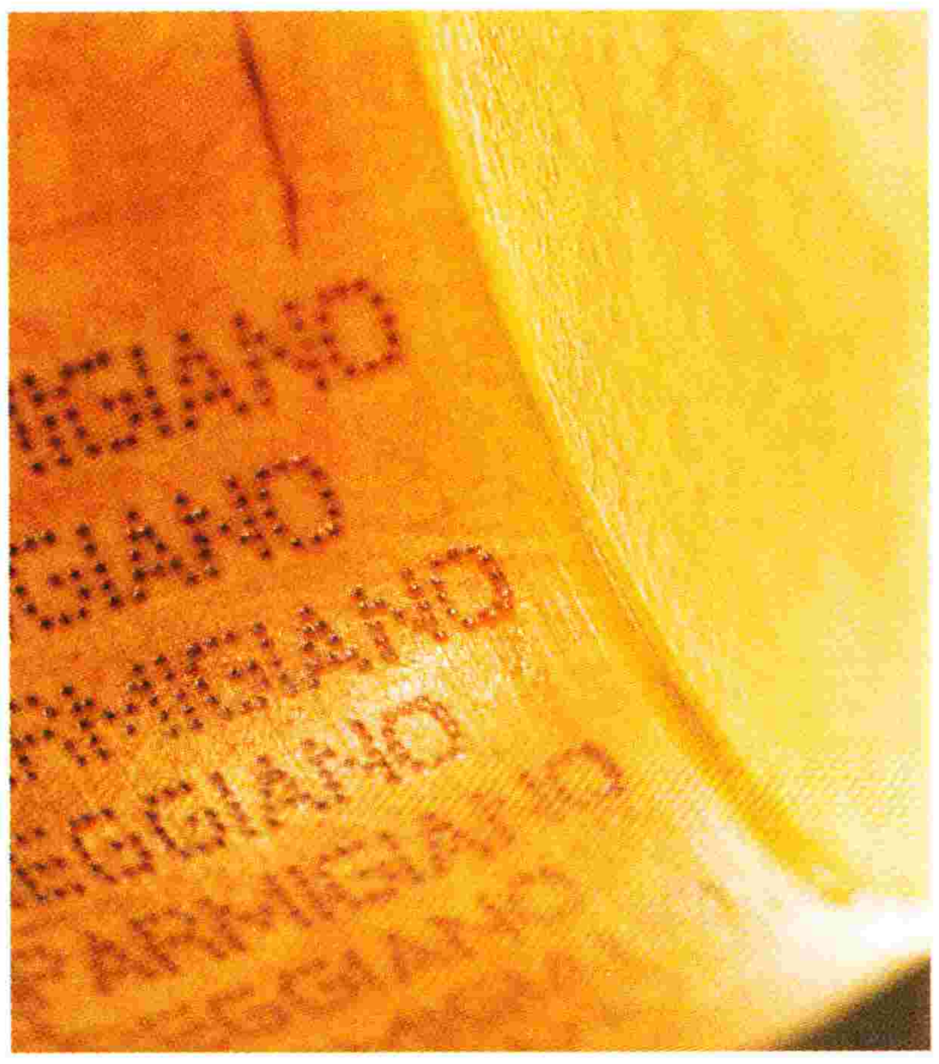
DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

RAVIOLIS DE REMOLACHA

INGREDIENTES

Para la pasta
- 500 gr de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 cubilete de agua templada
- 30 gr de mantequilla
- 15 gr de sal

Para el relleno
- 200 gr de remolacha cruda
- 1/4 kg de ricotta
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen
- 200 gr de rúcula
- Queso parmesano en lonchas muy finas
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Para la pasta, vierte en el vaso los ingredientes según orden, programa 15 segundos, velocidad 6 (en TM21, a velocidad 4). Cubre y deja reposar.
2. Estira la pasta fina con un rodillo para formar los raviolis.
3. Para el relleno, escurre la remolacha y reserva medio cubilete de su caldo.
4. Vierte en el vaso la ricotta, la remolacha, su caldo y el vinagre. Liga a velocidad 4-5 y ve montando con el aceite como si de una mayonesa se tratara. Reserva.
5. Echa una cuchara rasa de relleno en el centro de la mitad de las piezas de pasta.
6. Moja con un pincel ligeramente los bordes y coloca encima las piezas restantes. Presiona los bordes.
7. Cuece 3 a 5 minutos en agua con sal hirviendo. Puedes hacerlo en el cestillo. Reserva.
8. Sirve los raviolis con un aceite de rúcula (150 gr de rúcula, un chorro de vinagre balsámico y un cubilete de aceite de oliva, 30 segundos, velocidad 6) un poco de rúcula para decorar y unas láminas

PRESENTACIÓN

Los ravioli son un tipo de pasta genovesa que pronto alcanzó una gran popularidad en el resto de Italia y en todo el mundo. Es en Argentina donde los ravioli toman carta de naturaleza de plato prácticamente nacional junto al asado. Y es que no podemos olvidar que la cocina italiana tiene algunas primas hermanas en los diferentes puntos del globo escogidos por sus emigrantes.

UN CONSEJO

La remolacha está disponible todo el año, y hay que tener en cuenta que no conviene congelarla cruda, ya que se reblandece y pierde su textura.

DIFICULTAD SENCILLA | 2 RACIONES | 40 MINUTOS

PROFITEROLES SALADOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 120 gr de agua
- 100 gr de harina de trigo
- 50 gr de mantequilla
- 2-3 huevos
- Una pizca de sal
- 100 gr de salmón ahumado
- 200 gr de queso fresco cremoso
- 20 gr de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 cuchara de perejil picado
- 50 gr de huevas (de lumpo, salmón, trucha, etc.)

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon la mariposa. Calienta el agua, sal y mantequilla a temperatura varoma, velocidad 1, hasta que empiece a hervir.
2. Incorpora entonces la harina y mezcla 50 segundos, a velocidad 3, y luego deja templar un rato.
3. A continuación programa velocidad 3 y ve añadiendo los huevos uno a uno, esperando unos segundos antes de añadir el siguiente.
4. Mete la masa en una manga pastelera y haz unas 15 bolitas de masa del tamaño de una nuez sobre una bandeja de horno.
5. Hornea unos 15 minutos, a 200º, en horno caliente. Deja enfriar fuera del horno y quita la parte superior de cada profiterol una vez frío.
6. Para el relleno, pica el ajo, queso, aceite y perejil, unos segundos, a velocidad 5. Rellena cada profiterol con un poco de crema y decora con un trozo de salmón ahumado y unas huevas

PRESENTACIÓN

Como postres son deliciosos y pocas veces nos resistimos a sus encantos. Sin embargo es posible cocinarlo de otras formas. y son igual de sabrosos. Los profiteroles, son muy energéticos y ricos en hidratos de carbono complejos. Sin embargo, son una buena opción para personas inapetentes, pues aporta calorías en poco volumen.

NO SIEMPRE SON POSTRES

Los postres italianos son famosos por su elaboración artesanal y variedad de sabores. En su origen, los profiteroles se freían, en lugar de cocinarse al horno, como se hace ahora. La receta florentina entró con fuerza en Francia, donde tomó el nombre de bollos calientes, o pâtes à chaud.

LOS AUTÉNTICOS

Si queremos probar los profiteroles más auténticos y delicados, lo mejor es degustarlos en un restaurante de Florencia, donde no faltan nunca y se respeta su elaboración.

DIFICULTAD MEDIA | 6 RACIONES | 35 MINUTOS

GIGLI DI SEMOLA CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 500 gr de Gigli di semola cocida (u otro tipo de pasta)
- 1 cebolla
- 125 gr de panceta o bacon
- 1 cuchara de pimienta verde
- 1/2 cubilete de aceite de oliva virgen
- 200 gr de brócoli
- 50 gr de caldo verduras
- Sal y pimienta cayena
- Parmesano rallado

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica la cebolla 6 segundos, velocidad 4 (en TM21, velocidad 3).
2. Añade el bacon, la pimienta y pulsa dos veces el turbo.
3. Vierte el aceite y sofríe programando 8 minutos, a 90º, velocidad 1.
4. Agrega el brócoli y el caldo. Deja cocer 3 minutos, a temperatura varoma sin el cubilete, velocidad 1. Reserva.
5. Antes de servir, saltea en una sartén caliente la pasta con la guarnición. Sirve caliente y espolvorea de parmesano rallado.

PRESENTACIÓN

En determinadas ocasiones, la clave para mantener la esencia de Italia en una receta no está en recorrerse un sinfín de tiendas para encontrar un determinado tipo de pasta. A veces, como en el caso de esta receta, la verdadera clave para que la receta sea auténticamente italiana está en que la pimienta sea verde y no de ninguna otra clase.

BENEFICIOS DEL BRÓCOLI

El brócoli es una verdura beneficiosa para las mujeres durante la menopausia ya que, al igual que la soja, actúa como fitoestrógeno, a la vez que aporta calcio. Además, el uso del brócoli en las dietas de adelgazamiento es muy recomendable, ya que nutre y carece de calorías, por lo que apenas engorda.

PASTA ESPECIAL

El plato original está hecho con un tipo de pasta denominado "orecchiette", pero lo puedes realizar con cualquier otro tipo de pasta de tu gusto.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 55 MINUTOS

GNOCCHI CAPRESSE

INGREDIENTES

- 500 gr de patatas
- 150 gr de harina de trigo
- Mozzarella fresca en trozos
- Albahaca fresca en juliana
- Tomates cherry cortados por la mitad
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Limpia, pela y corta las patatas en trozos. Coloca en el cestillo y cubre con dos dedos por encima de agua. Añade una pizca de sal y cuece 25 minutos, a 100º, velocidad 1.
2. Verifica la cocción, retira, escurre y deja enfriar encima de un plato (no enfríes con agua).
3. Una vez frías, vierte en el vaso y pica 10 segundos, a velocidad 3. Baja a velocidad 2 y vierte la harina poco a poco por el bocal. Mezcla 20 segundos, a velocidad 5, hasta obtener una masa homogénea.
4. Retira y estira sobre una mesa enharinada en forma de churros. Corta con cuchillo en trozos de unos 2 cm.
5. Mientras, pon un cazo con abundante agua con sal a hervir. Vierte los gnocchis y cuece hasta que suban a la superficie. Retira con cuidado con una espumadera.
6. Coge una sartén y saltea unos tomates cherry con un poco de mozzarella, albahaca y unos gnocchis. Rectifica de sal y pimienta y sirve con un chorro de aceite de oliva.

PRESENTACIÓN

Más conocidos como ñoquis en nuestro país, en Italia los gnocchi abarcan una variedad muy amplia de pastas, aunque son más frecuentes los de patatas. Dependiendo de la región, podemos encontrarlos preparados alla romana, con sémola e incluso harina de maíz del tipo maicena. En realidad, son tradicionales del noroeste italiano, pero se han difundido por todo el país. Su origen fue la depresión económica a finales del siglo XIX.

EL PODER DE LA ALBAHACA

La albahaca es una planta muy peculiar, tanto por su aroma como por sus múltiples usos. Favorece la digestión y ayuda a combatir diversos problemas bucales, como inflamaciones, llagas o el mal aliento. Además, las infusiones de flores secas de albahaca también resultan muy útiles para los problemas nerviosos.

MOZZARELLA FRESCA

Es importante que usemos mozzarella fresca, que es la indicada para este tipo de platos. La mozzarella seca es la que se usa para derretir; por ejemplo para pizzas.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 25 MINUTOS

FARFALLE CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES

- 350 gr de farfalles
- 1 limón
- 4 alcachofas
- 40 gr de panceta curada
- 20 gr de mantequilla en pomada
- 20 gr de aceite de oliva virgen
- 150 gr de caldo de verduras
- 50 gr de requesón de vaca
- 50 gr de parmesano rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Limpia muy bien las alcachofas y corta en lonchas muy finitas (es importante para determinar el tiempo de cocción). Sumerge las alcachofas en agua y zumo de limón.
2. Pica la panceta curada en varios trozos durante 3 ó 4 segundos, velocidad 5.
3. Pon la mariposa y añade las alcachofas escurridas, aceite, la mantequilla y sofríe 5 minutos, a 100º, velocidad 1.
4. Incorpora ahora el caldo y cuece 10 minutos a 100º, velocidad 1. Rectifica de sal y pimienta.
5. Cocina la pasta como siempre, al dente en abundante agua con sal. Si tienes dudas, mira el tiempo de cocción que indica el paquete.
6. Escurre la pasta y vierte en una olla u otro recipiente junto con la salsa de alcachofas. Añade el requesón y mezcla muy bien. Sirve caliente y espolvorea con el parmesano rallado.

PRESENTACIÓN

Los farfalle son una de las pastas más divertidas y visualmente atractivas de la cocina italiana. Su forma de pajarita permite un sinfín de combinaciones que suelen hacer las delicias de los más pequeños de la casa. La receta que hemos escogido permite que los niños tengan un aliciente más para comer algunos alimentos que todas las madres consideramos como "difíciles".

RESULTADO ASOMBROSO

Esta es una receta del norte de Italia, de la región del Veneto, una zona rica en tradiciones culinarias. La receta es muy sencilla de hacer, pero su resultado asombra porque es gustosa al paladar. Es muy importante limpiar muy bien las alcachofas y meter en agua con limón para que no se oxiden y se ennegrezcan.

UN PLATO COMPLETO

Los hidratos de carbono constituyen el principal valor nutritivo de este plato. Su combinación con las alcachofas lo hace un plato completo, y no necesita ensalada de acompañamiento.

DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

GNOCCHI DE BATATA CON PESTO

INGREDIENTES

Para el pesto:

- 200 gr de parmesano
- 100 gr de hojas de rúcula
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de piñones
- 250 gr de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta

Para los gnocchis:

- 450 gr de Batata
- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de harina de trigo
- 1 huevo
- Sal, nuez moscada

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Trocea el queso y rállalo presionando el botón turbo 5 veces y luego programando 15 segundos, a velocidades 5-7-9 progresivo.
2. A continuación añade los ajos, los piñones y la rúcula. Vuelve a repetir la misma operación para picarlos.
3. Agrega el aceite de oliva poco a poco, a velocidad 3. Salpimienta y reserva.
4. Cuece las batatas cortadas a rodajas de 2 cm de grosor en la varoma, durante 30 minutos, varoma, velocidad 1. Comprueba que estén tiernas y escúrrelas bien.
5. Pon en el vaso las batatas, el huevo, la harina, sal, nuez moscada y la mantequilla, programa 1 minuto y medio, a velocidad 6 (en TM21, velocidad 4), deja reposar 1 hora en el frigorífico.
6. Haz los gnocchis dándoles forma de croqueta pequeña. Espolvorea harina y con un tenedor o con un rallador, presiona levemente sobre cada uno para hacerle su dibujo característico.
7. Cuece en agua hirviendo con sal hasta que suban a la superficie.
8. Sirve con el pesto y parmesano.

PRESENTACIÓN

Los gnocchi, del italiano, plural de gnocco, significan literalmente "bollo" o "pelotilla". Estrictamente no son un tipo de pasta. El que se le añada patata a la sémola los convierte en más tiernos. Cualquier clase de salsa normalmente usada para pasta, como la que proponemos en esta receta, puede ser empleada también con los gnocchi, pero algunas como esta de pesto de rúcula los hace muy suculentos.

EN AMÉRICA

El tipo de ñoqui más consumido en Uruguay y Argentina, es el de papa, como en Italia. También se consumen, aunque menos, el de maicena y polenta.

DIFICULTAD SENCILLA · 4 RACIONES · 75 MINUTOS

MANZO ALLA GENOVESE

INGREDIENTES

- 700 gr de carne magra de vaca en trozos
- 60 gr de manteca de cerdo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cebolla
- 30 gr de apio
- 1 diente de ajo
- 1 clavo de olor
- 4 tomates frescos y maduros pelados
- Una pizca de perejil picado
- 600 gr de caldo de verduras
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura los tomates 10 segundos, velocidad 6 y guarda. Limpia y seca el vaso.
2. Tritura la cebolla, el apio, el diente de ajo, el perejil y la manteca de cerdo, 10 segundos, velocidad 7.
3. Agrega los trozos de carne y cocina 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 (en TM21, con la mariposa puesta).
4. Incorpora el clavo de olor, vierte el tomate y cocina 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Salpimienta a gusto.
5. Añade los 600 gramos de caldo caliente, levadura y continúa la cocción unos 60 minutos, a 100º, velocidad cuchara giro a la izquierda (en TM 21, velocidad 1 con mariposa puesta antes de poner el caldo). Sirve junto con unas patatas fritas.

PRESENTACIÓN

La cocina genovesa es denominada en Italia como la "cucina del ritorno" (cocina del regreso). Son platos que tienen un dilatado tiempo de realización, y la sabiduría popular lo atribuye a que las mujeres preparaban la comida acompasadamente a los largos tiempos de ausencia de sus maridos marineros. Con Thermomix, ya no hay espera.

MANTECA DE CERDO

"Habiendo vino, aceite y manteca de cerdo, media botica tenemos". Los dichos populares hablan de nuestra tradición, y en este caso señalan la importancia de alimentos muy nuestros. La manteca de cerdo industrial es un producto que fusiona todas las grasas de todo el cuerpo del cerdo.

CON CARÁCTER

Acompaña este sabroso segundo plato genovés con un buen puré de patatas casero y para beber un vino tinto de liguria con mucho caracter. "Dolcetto di Altare".

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 30 MINUTOS

PIZZA DE SALMÓN Y ALCACHOFA

INGREDIENTES

Para la masa:

- 100 gr de harina de fuerza
- Medio cubilete de agua templada.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de café de sal
- 1 cucharada de café de azúcar
- 1 cucharadita de café de levadura deshidratada de panadería

Para la pizza:

- 150 gr de corazones de alcachofa en lata
- 1 corazón para decorar
- Mozzarella al gusto
- 2 láminas de salmón ahumado
- Medio cubilete de nata
- Reducción de vinagre de Módena
- 1 diente de ajo
- Romero
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Disuelve la levadura con parte del agua y luego mezcla con la harina, azúcar y el resto de agua, 15 segundos, velocidad progresiva a 1-3-6.
2. Añade la sal, aceite y programa 4 minutos, velocidad espiga. La masa debe quedar elástica. Amasa un poco a mano, coloca en un bol untado con aceite y tapa con un film transparente hasta que doble su tamaño.
3. Pica el ajo dando un par de golpes de turbo, añade el aceite y calienta 2 minutos, varoma, velocidad 1.
4. Agrega las alcachofas escurridas, romero, sal y pimienta al gusto y cocina 4 minutos, varoma, velocidad 1. Añade la nata, programa 1 minuto, velocidad 7, rectifica de sal y pimienta si fuera necesario.
5. Extiende la masa de forma más o menos circular y coloca en placa de horno sobre papel sulfurizado. Vierte la crema de alcachofa desde el centro hacia los bordes. Dispón la mozzarella de forma regular y pon el corazón de alcachofa en el centro de la pizza.
6. Hornea la pizza a 220º, 12 minutos. Cuando la pizza esté lista, añade el salmón ahumado en tiras y abre el corazón de alcachofa.

PRESENTACIÓN

La pizza no es de una tradición excesivamente antigua. Se calcula que existió en el siglo XVIII, ya que la base con la que se hace la pizza era popular en Italia en aquella época y el tomate llegó a Italia en el año 1554 llevado por los españoles. Los italianos, como sabemos, la han convertido desde entonces en la base de casi toda su cocina.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

POLLO ALL'ARRABBIATA

INGREDIENTES

- 600 gr de pollo limpio y cortado en trozos bastante pequeños
- 40 gr de aceite de oliva virgen
- 100 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 70 gr de tocino fresco
- 250 gr de tomate triturado
- 250 gramos de caldo de pollo
- 2 guindillas rojas
- 30 gramos de romero
- Sal al gusto

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica la cebolla, ajo, tocino, guindillas y romero, junto con el aceite, 5 segundos velocidad máxima.
2. Incorpora los trozos de pollo y cocina durante 10 minutos, a 100º, velocidad 1 con giro a izquierda (en TM21, con la mariposa puesta en el momento antes de incorporar los trozos de pollo, a velocidad 1).
3. Incorpora el tomate, el caldo caliente y un poco de sal. Programa 20 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a izquierda. (En TM 21, velocidad 1 con mariposa).
4. Prueba la cocción del pollo. Si hiciera falta, añade un cubilete de agua caliente y cocina 10 minutos más. Sirve caliente con un buen trozo de pan campesino.

PRESENTACIÓN

Las guindillas dan un fruto de sabor más o menos picante. Esto es debido a la presencia de capsaicina, alcaloide que produce sensación de ardor en la boca, y provoca lagrimeo y descongestión nasal. Se localiza principalmente en las semillas y venas de los pimientos, cuyas variedades y preparaciones reciben diferentes nombres: guindillas, ajís, chiles, páprika, pimentón, pimienta de cayena, salsa de tabasco, etc.

CON MUCHAS VITAMINAS

Tanto la guindilla como el resto de los pimientos picantes, contienen más vitamina C que los cítricos (100 gramos de guindilla contienen 25 miligramos de dicha vitamina), pero su bajo consumo no cubre las necesidades diarias de este elemento.

POLLO ENFADADO

En italiano, arrabbiata quiere decir enfadado, por el picante que llevan los platos con esta denominación. Si quieres una receta menos "enfadada", puedes reducir la cantidad de guindillas.

 DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 35 MINUTOS

RISONE NERO

INGREDIENTES

- 4 cubiletes de risone
- 2 calamares de buen tamaño limpios
- 4 sobres de tinta de calamar
- 4 cucharadas de tomate natural triturado
- 1 litro de caldo de pescado
- Medio cubilete de aceite de oliva
- Sal
- Salsa alioli

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pide al pescadero que te corte el cuerpo del calamar en trocitos pequeños. Reserva las patas sin cortar.
2. Pon medio cubilete de aceite en el vaso y programa 1 minuto, temperatura varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad 1).
3. Añade el calamar y cuece 7 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad 1 con la mariposa puesta). El agua que suelta el calamar debe evaporar. El tiempo estará en función de la dureza del calamar. Si hiciera falta, programa 2 minutos más.
4. Incorpora el tomate y programa 6 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad 1, sin quitar la mariposa).
5. Añade los risone y programa 2 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 giro a la izquierda (en TM21, velocidad 1, sin quitar la mariposa).
6. Incorpora el caldo de pescado caliente y programa el tiempo de cocción que indique el fabricante (aproximadamente 7 minutos), temperatura varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda (en TM21, velocidad 1, sin quitar la mariposa).
7. Primero añade 3 cubiletes de caldo y después, en función de la necesidad añade más líquido. Debe quedar meloso tirando a seco. Sirve con las patas salteadas a la plancha y salsa ali-oli.

PRESENTACIÓN

Los risone son un tipo de pasta en forma de granos de arroz, pero ligeramente más grandes. Aunque muy populares en Italia, lo son aún más en la cocina italo-norteamericana, donde con frecuencia sustituyen a la gramínea, a la que se asemejan en forma. En según qué recetas, los resultados pueden llegar a ser excepcionales.

MUY LIMPIOS

Hay que poner mucho cuidado al lavar los calamares, porque como todo producto marino, puede haberse contaminado. Hay que quitarle los tentáculos, ojos, boca y aparato digestivo.

DIFICULTAD MEDIA · 8 RACIONES · 50 MINUTOS

RISOTTO DE CODORNIZ Y SETAS

INGREDIENTES

- 4 codornices
- 4 cubiletes y medio de arroz bomba
- 3 chalotas
- 50 gr de setas deshidratadas
- Parmesano al gusto
- Una nuez de mantequilla
- 1/2 cubilete de nata
- Sal maldon
- 50 gr de aceite oliva

Para el caldo de codorniz:

- Las carcasas de codorniz
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 tomate natural
- Sal
- 1 litro de agua
- Brandy
- Aceite oliva

Preparación previa:

- Pon en remojo las setas deshidratadas, en 1 litro de agua tibia una hora y media y reserva el líquido. Reserva el agua de rehidratar las setas para incorporarlo al caldo de codorniz.
- Pídele al carnicero que te separe las pechugas y reserva las carcasas.

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Asa las carcasas de codorniz y verduras con un poco de aceite en la bandeja del horno precalentado a 200º, 10 minutos. Desengrasa la bandeja con brandy y reserva los jugos. Pon la mariposa en el vaso, vierte el agua de las setas, verduras, carcasas y jugos reservados. Cuece 30 minutos, varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad 1). Rectifica de sal y reserva caliente.

2. Pica la chalota con 2 golpes de turbo, añade el aceite, sofríe 2,5 minutos, varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad 1). Incorpora las setas y cuece 3 minutos, varoma, velocidad cuchara (en TM21, velocidad1).

3. Añade el arroz y cuece 2 minutos, varoma y velocidad cuchara, giro a la izquierda (en TM21, velocidad 1, con la mariposa al principio de este paso). Vierte el caldo de codorniz, cubilete a cubilete según le haga falta al arroz, en total unos 5. Hierve 16 minutos, varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda (en TM21, velocidad 1, sin quitar la mariposa).

4. Añade la mantequilla, nata, parmesano al gusto y con la espátula remueve con cuidado. Debe quedar muy cremoso deja reposar. Mientras que reposa el rissotto, en una sartén caliente con un poco de aceite marca las pechugas de codorniz, primero por el lado de la piel. Deben quedar rosadas en el centro. Sirve caliente.

PRESENTACIÓN

Desde que los sarracenos introdujesen el arroz en Italia, allá por el siglo XI, no fue hasta el XVI cuando se comenzó a cultivar masivamente en el valle del Po. La variedad de arroces italianos es muy extensa, los hay de grano corto, redondo como los españoles, o largo, siendo estos últimos los que más se acercan a la idea del mejor risotto italiano.

AVE DE GRANJA

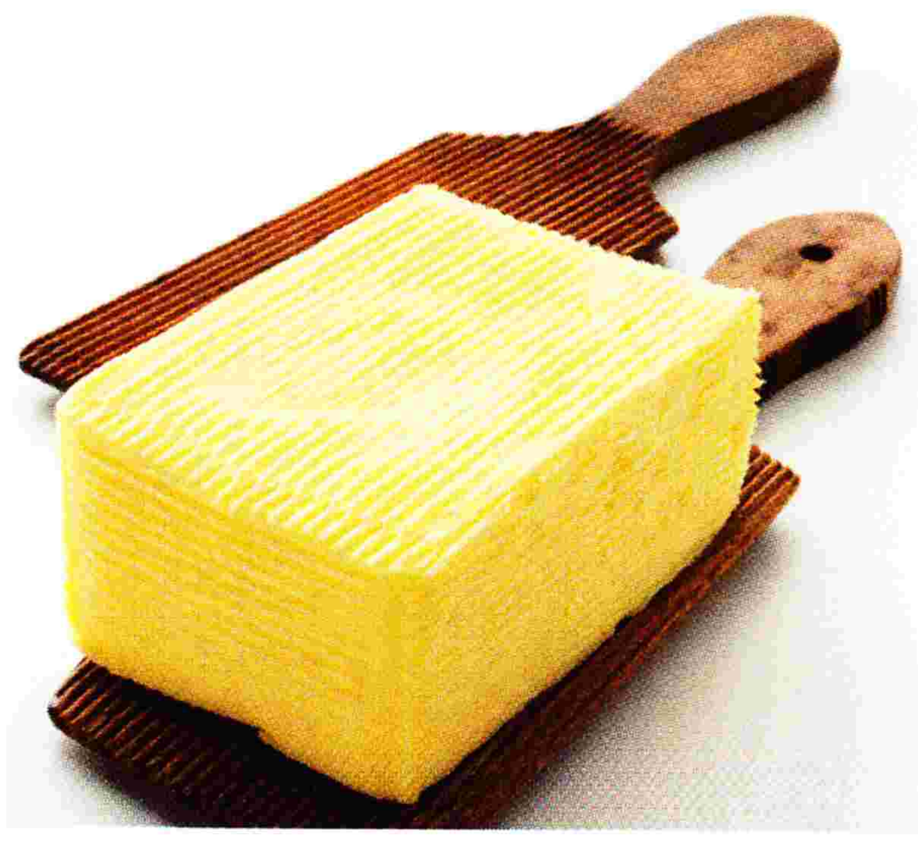
Aunque consideradas aves de caza, las codornices que consumimos están criadas en granjas, debido a las restricciones en los cotos de caza. La carne resulta, además, más barata.

DIFICULTAD SENCILLA · 4 RACIONES · 35 MINUTOS

RISOTTO A LA VALDOSTANA

INGREDIENTES

- 320 gr de arroz tipo bomba de grano redondo
- 1 cebolla
- 30 gr de mantequilla
- 30 gr de aceite de oliva virgen
- 400 gr de tomates maduros pelados
- 150 gr de vino blanco
- 500 gr de caldo de verduras
- 100 gr de queso Fontina en trocitos
- Sal y pimienta
- Una pizca de nuez moscada



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura los tomates 2 minutos, a velocidad 5 y reserva.
2. Pica la cebolla 3 segundos, velocidad 5. Añade la mantequilla, aceite y cocina 8 minutos, 100º, velocidad 1.
3. Incorpora el arroz y sofríe 3 minutos, a 100º, velocidad 1, giro a la izquierda (En TM21, velocidad 1 con mariposa).
4. Agrega ahora el tomate triturado, cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 1.
5. Incorpora el vino blanco, cuece 2 minutos, a la misma velocidad y temperatura.
6. Una vez que el arroz se haya impregnado de vino, añade el caldo bien caliente y programa 14 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a izquierda. (En TM 21, sin quitar la mariposa, velocidad 1).
7. Rectifica de sal, pimienta y nuez moscada. Un minuto antes de terminar, añade el queso Fontina en trocitos, mezcla bien y sirve caliente.

PRESENTACIÓN

Este arroz es un primer plato del Valle d' Aosta, una pequeña región del norte de Italia, muy cerca de la frontera con Francia. La comida de esta región es rica en productos como miel, castañas y col negra. Para beber, la tradición manda un buen blanco como el Blanc de Cossan, vino aromático, seco y vivaz. Muy bueno con el queso Fontina.

UN QUESO CURADO

Si no encuentras queso Fontina, prueba con un queso tipo gouda o mozzarella. Fontina es un queso semicurado, prensado sin cocer, con un período prolongado de curación. De color amarillo tenue, se utiliza en platos con y sin cocción.

SÓLO EN EL VALLE

Los valdostanos afirman que solo allí puede fabricarse la fontina. Necesita, para ser auténtica, las vacas valdostanas, los pastos valdostanos y el aire valdostano, de un clima particular.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 25 MINUTOS

SPAGHETTI AL CALAMARI

INGREDIENTES

- 320 gr de spaghetti
- 400 gr de tubos de calamar en trozos
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de aceite de oliva virgen
- 1 cubilete de caldo de verduras
- 100 gr de vino blanco
- 10 gramos de perejil
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon a calentar el ajo y aceite 5 minutos, a 100º, velocidad 1.
2. Retira el ajo, añade los calamares, vino, pimienta y la mitad del perejil picado. Cocina 10 minutos, a 100º, velocidad 1.
3. Incorpora el cubilete de caldo y cocina 5 minutos más, a 100º, velocidad 1.
4. Rectifica de sal y pimienta. Cocina la pasta como siempre, al dente.
5. Condimenta con los calamares y añade el perejil picado. Come bien caliente.

PRESENTACIÓN

En general, los platos de pasta con ingredientes de pescado, son muy típicos de toda la zona Adriática. Pero si a pescado nos referimos, resulta muy curioso, cuando se visita Italia en profundidad, notar esa sensación de país con enorme tradición pesquera y marinera en una cocina que internacionalmente ha sido eclipasada por las pastas y los quesos.

CONSERVAR LA PASTA

A menudo no utilizamos todo el paquete de pasta y sobran pequeñas cantidades. Si son pastas cortas, tipo macarrones, fussilis, etc., mezcla en botes herméticos, y utiliza para hacer ensaladas. La pasta alargada se conserva muy bien en botes de metal. Si los has lavado previamente, utiliza un trapo para secarlo y después un secador de pelo para eliminar la humedad.

TRADICIÓN PESQUERA

Para hacer esta receta nos hemos ido a Nápoles y hemos descubierto un primer plato muy sencillo y sabroso. Nápoles, con una larguísima tradición pesquera, tiene muy ricas formas de preparar el pescado.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

VERDURE CON PATATE

INGREDIENTES

- 150 gr de berenjenas
- 150 gr de pimientos (amarillos)
- 150 gr de tomate cherry
- 150 gr de calabacines
- 150 gr de patatas
- 2 dientes de ajo
- 5 gr de orégano fresco
- 40 gr de aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- Un cubilete de agua

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Corta con el cuchillo toda la verdura en dados.
2. Tritura el ajo, junto con el aceite, 8 segundos, a velocidad 5. Cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 1.
3. Incorpora la verdura cortada, orégano y cocina 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda (en TM21, 10 minutos, a 100º, velocidad 1, con la mariposa sobre las cuchillas). Sala a tu gusto.
4. Añade el cubilete de agua caliente que tenemos guardado y cocina 15 minutos, a 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda (en TM21, 15 minutos, a 100º).
5. Incorpora el orégano fresco y sirve.

PRESENTACIÓN

En la dieta de cualquier italiano medio, las verduras y las patatas son tan populares como la propia pasta. La nota de orégano y de los tomates cherries prestan ese sabor transalpino a un plato enormemente corriente y a la vez harto socorrido para cualquier cocina europea.

VERDURAS SIEMPRE

Cinco raciones al día es el mínimo que debemos consumir al día de frutas y hortalizas frescas. No hay alimento que pueda sustituir los valores nutritivos de las verduras, así que su consumo es obligado para mantener una dieta sana y equilibrada. Nos ayudan, además, a prevenir enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos y algunos tipos de cáncer, aportando además pocas calorías.

TARTUFOLI

Cuando, en el siglo XVI, los españoles llevaron las primeras patatas a Italia, los italianos la llamaron tartufoli, por su parecido con las trufas.

DIFICULTAD FÁCIL | 8 RACIONES | 15 MINUTOS

CHAPATITAS

INGREDIENTES

- 500 gr de harina de trigo
- 10 gr de sal
- 10 gr de azúcar
- 30 gr de levadura fresca de panadero
- 350 gr de agua
- 30 gr de aceite de oliva virgen
- Una pizca de romero fresco

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Mezcla la harina con la sal y el azúcar 4 segundos, a velocidad 4. Retira. Calienta el agua y la levadura 3 minutos, a 50º, velocidad 2. Incorpora el aceite y mezcla 10 segundos, a velocidad 4.

2. Añade la harina y mezcla 6 segundos a velocidad 6 y luego programa 4 minutos a velocidad espiga. Retira y deja fermentar en un recipiente con un trapo húmedo por encima, unos 30 minutos, hasta que doble el volumen.

3. Amasa de nuevo y corta en porciones. Pinta con un poco de aceite de oliva, espolvorea con romero y deja fermentar de nuevo en lugar cálido. Hornea unos 15-20 minutos, a 190º, en horno caliente. Retira y deja enfriar.

PRESENTACIÓN

En un país mediterráneo como Italia, los panecillos de aceite de oliva no podían faltar. Espolvorear con romero es la nota italiana de estas chapatitas. No en vano los romanos ya hicieron de esta planta aromática el símbolo del amor y la muerte. Su maridaje con vinos y aceites es proverbial en todo el país transalpino.

SIEMPRE EN FRÍO

La levadura fresca o también llamada de panadero, se presenta en forma de pasta prensada en bloques y debe conservarse siempre en frío. Tiene un periodo de caducidad relativamente corto y, para usarla, es necesario diluirla en agua antes de añadirla a la harina para hacer el pan.

LEVADURA FRESCA

Es importante que utilicemos levadura fresca, no instantánea. De lo contrario, la receta no será correcta. Esta levadura no necesita hidratación, y la podemos agregar directamente

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

CAVOLFORE IN BESCIAMELLA

INGREDIENTES

- 1 kg de coliflor en trozos medianos
- 50 gr de auténtico parmesano rallado
- 30 gr de mantequilla en pomada
- 40 gr de pan rallado

Para la bechamel:

- 500 gr de leche entera
- 50 gr de harina de trigo
- 30 gr de mantequilla
- Sal y nuez moscada

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Para la bechamel, vierte la leche, harina, mantequilla, sal y nuez moscada. Programa 7 minutos, a 90º, velocidad 4 y reserva en un recipiente filmando a piel para que no se seque con el aire.
2. Pon 500 gr de agua a hervir, 7 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1. Dispón la coliflor en el recipiente varoma sobre la tapa y cuece unos 12 minutos, a temperatura varoma, velocidad 1.
3. Coge un molde o recipiente para el horno y unta con un poco de mantequilla. Reparte la coliflor cocida por la superficie y salsea con la bechamel.
4. Reparte por encima la mantequilla, el pan rallado y, por último, el parmesano. Hornea unos 15 minutos, a 180º en horno caliente y sirve.

PRESENTACIÓN

Las coliflores con bechamel son una de esas recetas mediterráneas que adornan la gastronomía de países como España, Italia o Grecia. La principal distinción que aporta Italia a este suculento planto viene dada por el hecho de espolvorear riquísimo parmesano por encima a fin de conseguir intensificar el sabor del plato con ese finísimo toque que consiguen los quesos de Parma.

LA NUEZ MOSCADA

La nuez moscada es una de las especias más utilizadas. En su forma física, es un fruto parecido a la aceituna, de piel dura y estriada. En el mercado también la encontramos molida.

SIN BURBUJAS

Filmado a piel significa que quede pegado a la bechamel, sin burbujas. De esta forma, protegemos la salsa del aire y así no se estropeará en el proceso.

 DIFICULTAD MEDIA · 8 RACIONES · 50 MINUTOS

SPAGHETTIS DE SEPIA CON SOFRITO

INGREDIENTES

- 500 gr de spaghetti de tinta de calamar cocidos
- 1 cubilete de aceite de oliva
- 2 calabacines cortados en dados
- 5 dientes de ajo en láminas
- 3 guindillas rojas frescas cortadas en aros finos
- Una pizca de perejil picado
- 1 tarro de huevas de trucha o salmón
- Ralladura de 1 limón
- Queso curado rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Calienta el aceite 2 minutos, a temperatura varoma y velocidad 1.
2. Añade el ajo y cocina 2 minutos, a la misma velocidad y temperatura.
3. Incorpora el calabacín. Deja 5 minutos más, a temperatura varoma, velocidad 1.
4. Añade un poco de perejil picado y retira.
5. Sirve un poco de pasta recién cocida junto con el sofrito de calabacín.
6. Ralla un poco de queso curado.
7. Añade una pizca de ralladura de limón y huevas de trucha para decorar.

PRESENTACIÓN

La sepia es otra de las claras señales que nos envia la cocina italiana acerca de su enorme cantidad de kilómetros de costa. Este plato, siciliano por excelencia, tiene en el ajo el arma secreta para convertirlo en delicioso.

A NUESTRA MANERA

A la carbonara, a la bolognesa, a la zucca, a la napolitana... Son infinitas las formas de preparar las pastas en la cocina italiana. Además de los platos ya establecidos, como los nombrados, la gracia está en inventar nosotros una guarnición que acompañe bien a la pasta. En esta receta, hemos utilizado la sepia como acompañamiento principal.

UNA AYUDA

En Italia, se considera ofensivo para su gastronomía ayudarse de una cuchara para enrollar los espaguetis. En el resto de los países, sí es costumbre apoyarse en este cubierto.

DIFICULTAD MEDIA | 8 RACIONES | 50 MINUTOS

TAGLIATELLES DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 3 zanahorias
- 2 puerros
- Sal y pimienta

Para la tapenade:

- 30 gr de perejil
- 50 gr de aceitunas negras sin hueso
- 6 anchoas
- 1 cuchara de alcaparras
- 80 gr de parmesano
- 2 cubiletes de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon los ingredientes de la masa quebrada en el vaso, programa 10 segundos, a velocidad 6.
2. Extiende la masa con un rulo de pastelero de forma que quede una lámina de masa fina. Forra el molde de tarta previamente untado de aceite y enharinado. Hornea 10 minutos, en horno precalentado a 180º.
4. Saltea las gambas en una sartén antiadherente, 1 minuto, con un poco de aceite de oliva. Flambea con el brandy y deja reducir otro minuto. Reserva.
5. Pon la leche, la nata, los huevos, la sal y la pimienta en el vaso. Tritura 30 segundos, a velocidad 8. Añade las gambas salteadas, el queso y el estragón picado. Mezcla 10 segundos, a velocidad 2.
6. Vierte el contenido del vaso en la masa quebrada precocida. Hornea 30 minutos, en horno precalentado a 180º. Deja reposar y enfriar. Puedes servirla fría o templada.

PRESENTACIÓN

Las pastas hechas con aceitunas negras, lo que comúnmente llamamos tapenade, da mucho más juego que simplemente untarla en alguna tosta. Esta receta de tagliatelle, en la que a las aceitunas se les ha añadido alcaparras, es una excelente muestra de ello.

INGREDIENTE MILENARIO

El uso de la alcaparras como alimento es tan lejano que se menciona incluso en el Antiguo Testamento. Es originaria de la región mediterránea, y realza el sabor de platos insípidos además de perfumar salsas.

SIN GRASAS

Agua e hidratos de carbono son sus principales componentes, y tienen la particularidad de no incorporar apenas grasas. Su sabor ligeramente amargo es su principal atractivo.

DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 35 MINUTOS

CANESTRELLI

INGREDIENTES

- 250 gr de almendras tostadas y sin piel
- 150 gr de azúcar glasé
- 20 gr de agua de azahar
- 50 gr de jarabe o almíbar de albaricoques

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura las almendras tostadas, 10 segundos, velocidad progresiva 5-7-9. Añade el agua de azahar, el azúcar y mezcla 2 minutos, a velocidad espiga. Retira la masa sobre una mesa o superficie enharinada.
2. Divide la masa en bolas regulares y da forma de roscas. Hornea unos 14 minutos, a 160º en horno caliente, hasta que se empiecen a dorar. Deja enfriar.
3. Moja las roscas con el jarabe de albaricoques y espolvorea con azúcar glasé. Acompaña con un café, chocolate o zumo de frutas.

PRESENTACIÓN

Aunque se asocian con la zona de Ligur, es en realidad en la zona de Monferrato, fronteriza con el Piamonte donde tienen su verdadero origen los deliciosos Canestrelli. Una riquísima manera de hacer rosquillas de una manera vistosa pero sencilla. La repostería de esta zona de Italia se caracteriza precisamente por ese aire de "hecho en casa de toda la vida" que tanto nos gusta.

TÍPICAS DE ITALIA

Si viajamos por Italia, encontraremos rosquillas tan ricas como las canestrelli, sobre todo en los pueblos con más tradición. Su base son las almendras, ingredientes que, precisamente, se difundieron por Europa gracias a los romanos. Contiene muchas proteínas y calorías, aunque sus grasas son de tipo insaturadas, beneficiosas para la salud.

DE LIGURIA

Las rosquillas, ¿quién puede resistirse a ellas? Algunas están muy elaboradas y tienen un sabor excelente. Otras son muy sencillas pero de igual de sabrosas. Proceden de Liguria y se llaman Canestrelli.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 10 MINUTOS

ARRESCOTTU CUN MELI

INGREDIENTES

- 400 gr de requesón de oveja
- 150 gr de miel de flores
- 50 gr de ron (No blanco)
- Café molido para decorar

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon la mariposa, vierte el requesón junto con la miel y programa 5 minutos, a velocidad 4.
2. Pon un poco de ron en cada copa y vierte la crema de queso con miel sobre éste.
3. Decora con un grano de café tostado o café molido.

PRESENTACIÓN

El arrescottu es una variedad de queso de origen sardo muy similar a la ricotta. Esta receta es originaria de la isla de Cerdeña. La combinación del requesón con la miel y el toque de ron hacen que esta receta sea uno de los postres semilíquidos más deliciosos del Mediterráneo. Sería ideal que el ron añadido fuese también de los elaborados con miel.

LA MIEL

La miel conviene a todas las personas con estreñimiento, y se recomienda utilizarla en lugar del azúcar en estos casos. Su valor nutritivo depende de la flora de origen, aunque siempre es calórico.

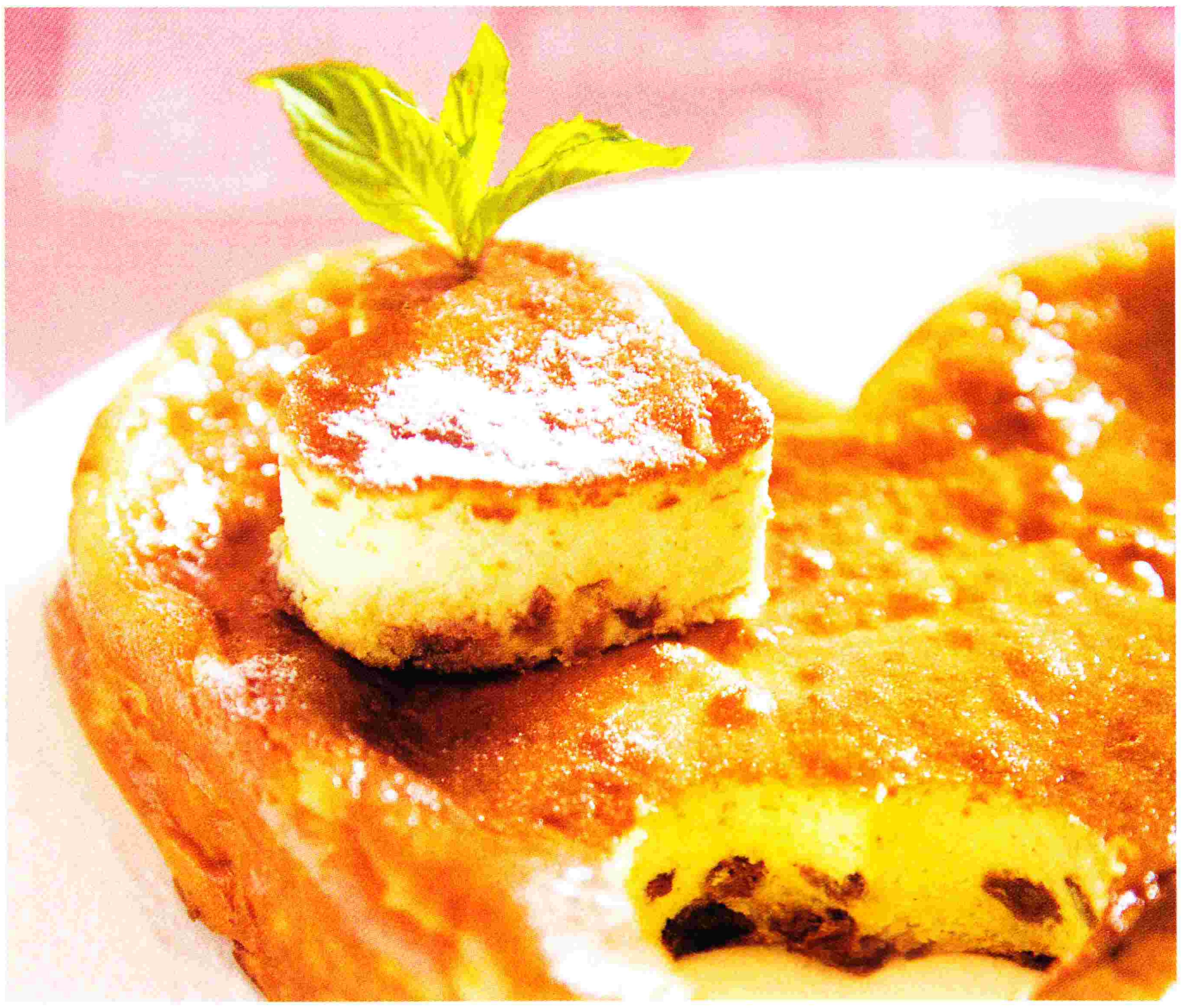
CASSOLA

INGREDIENTES

- 600 gr de requesón
- 4 huevos grandes
- 130 gr de azúcar vainillada
- 130 gr de pasas
- Una cuchara de canela molida
- Corteza rallada de 1 limón
- Corteza rallada de 1 naranja

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pica el azúcar, canela y ambas cortezas 10 segundos, a velocidad 8. Incorpora el requesón, huevos y mezcla de nuevo 10 segundos, a velocidad 6. Añade, por último, las pasas y programa 10 segundos, a velocidad 2.
2. Retira sobre una tartera de tefal engrasada y hornea unos 40 minutos, a 160º en horno caliente hasta que coja un dorado óptimo. Retira, deja enfriar y espolvorea con azúcar glasé al servir.



PRESENTACIÓN

La localidad italiana de Cassola, en la provincia de Vicenza, da nombre a esta deliciosa tarta de requesón. Además, a sólo 32 km. de Venecia, Cassola ha proporcionado a la gastronomía italiana una extensa variedad de helados de diversas texturas y sabores. Desde la primavera, los helados y sorbetes de esta zona son especialmente celebrados en todo el Veneto.

REQUESÓN

El uso del requesón en el postre resulta muy socorrido y agradable al paladar. Se trata, además, de un alimento muy rico en proteínas, el doble que la leche.

DIFICULTAD SENCILLA | 6 RACIONES | 40 MINUTOS

CIAMBELLA ROMAGNOLA

INGREDIENTES

- 350 gr de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 200 gr de azúcar
- 80 gr de mantequilla
- 50 gr de margarina
- 2 huevos grandes
- 1 cáscara rallada de limón
- 80 gr de leche

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Mezcla la mantequilla y la margarina 1 minuto, a 80º, velocidad 1.
2. Añade la harina, la levadura, el azúcar, los huevos, la leche y la cáscara rallada de un limón.
3. Amasa 30 segundos, velocidad 5. Tiene que quedar cremoso.
4. Vierte en una tartera engrasada y enharinada y hornea uno 35 minutos, a 160º en horno precalentado.
5. Comprueba la cocción pinchando en el centro de la masa; si la aguja sale seca, la rosca está cocida. Sirve tibia con un vasito de moscatel.

PRESENTACIÓN

La ciambella es un dulce muy típico en Italia y su preparación varía mucho dependiendo de las zonas. Hemos escogido la romagnola, que es la típica de la zona de Emilia Romagna. Lo que la distingue de otras es que no tiene agujero y su forma es intencionadamente elipsoidal. Algunas ciambellas como la boloñesa tienen variantes tan interesantes como el extender queso Mascarpone por encima.

MANTEQUILLA Y MARGARINA

El postre que presentamos contiene tanto mantequilla como margarina. Conviene distinguir ambos productos. El primero se obtiene del batido y amasado de la nata de la leche. La margarina, por el contrario, procede de grasas insaturadas vegetales o de la mezcla de grasas vegetales y animales. Ambas contienen, por tanto, grasas insaturadas, pero la margarina la incorpora en menor cantidad y, además, no contiene colesterol.

USO ANTIGUO

El uso de la mantequilla en el Mediterráneo es tan antiguo como el del aceite de oliva. En Grecia, no conocían sus propiedades culinarias y la empleaban como cicatrizante sobre las heridas.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 15 MINUTOS

COPPE MUFFINO

INGREDIENTES

- 70 gr de queso mascarpone
- 2 yemas de huevo
- 200 gr de nata líquida
- 80 gr de azúcar
- 4 bizcochos de soletilla
- 70 gr de Nutella o Nocilla
- 50 gr de avellanas

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon la mariposa y mezcla las yemas, el mascarpone y el azúcar, 3 minutos, a 60º, velocidad 3 y después 3 minutos a la misma velocidad sin temperatura. Reserva en frío.
2. Monta la nata líquida, unos segundos a velocidad 3 con la mariposa puesta, hasta que cambie el ruido de la nata.
3. Retira y mezcla lentamente con una espátula con la crema de antes.
4. Desmenuza los bizcochos en el fondo de 4 copas.
5. Añade la crema y guarda en el frigorífico.
6. Antes de servir, funde la Nocilla unos minutos al baño maría y decora la copa con la misma y unas avellanas.

PRESENTACIÓN

El queso Mascarpone que da el sentido a esta receta es originario del norte de Italia y su elaboración original es con leche de búfala, pero actualmente la de vaca es la más común en su elaboración. Aunque esta variedad está irremediablemente asociada al tiramisú, son infinitas las combinaciones que pueden realizarse con elementos similares. Como muestra, el botón de este riquísimo coppe muffino.

CALÓRICO PERO NUTRITIVO

Si queremos disfrutar plenamente de esta receta, el queso mascarpone resulta fundamental. Sin embargo, su alto contenido calórico puede provocar recelos. Efectivamente, este queso aporta 500 calorías por cada 100 gramos, que consisten en grasas, proteínas y carbohidratos. Si es el caso, puede sustituirse por queso de untar tipo Philadelphia o por el tipo Quark.

NUTELLA Y NOCILLA

Son dos sabrosas marcas muy conocidas y muy fáciles de utilizar para dar sabor a muchas de nuestras recetas ¡Nueces,cacao, avellanas y azúcar!

SCROCCADENTI

INGREDIENTES

- 100 gr de almendras peladas y tostadas
- 320 gr de harina de trigo
- 240 gr de azúcar
- 100 gramos de miel
- 4 yemas de huevo

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura las almendras 10 segundos, velocidad 6. Retira.
2. Pon la mariposa y mezcla las yemas con el azúcar 4 minutos, a velocidad 3.
3. Quita la mariposa e incorpora la miel, almendras y la harina. Mezcla 30 segundos, velocidad 3.
4. Unta una tartera con un poco de mantequilla y, con la ayuda de una cuchara, haz bolas grandes como una nuez.
5. Cuece unos 20 minutos, a 180º en horno caliente, hasta que tomen un color dorado. Deja enfriar y decora con azúcar glasé.

PRESENTACIÓN

La reposteria romagnola tiene algunas perlas muy suculentas, como las ciambellas, las cantorelle o estas mismas scroccadenti. Esa etiqueta de "hecho en casa" por la abuela de toda la vida es fácil de adherir a estas riquísimas galletas, que por su origen árabe, guardan mucha similitud con preparados similares en toda España.

MERIENDAS IDEALES

La mezcla de miel, almendras y azúcar, además de ser muy fáciles de cocinar, resultan muy atractivas para servir en las meriendas. A los niños les encanta. Las puedes presentar en forma de galletas o como panes alargados y después cortados en finas tiras.

IMPORTADA

Es muy habitual encontrar recetas italianas cuya elaboración y resultado son muy parecidos a recetas tradicionales Españolas. Por suerte, no solo nos trajeron el latín.

DIFICULTAD MEDIA | 4 RACIONES | 90 MINUTOS

PANETTONE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Para la masa madre (la víspera):

- 150 gr harina de fuerza
- 20 gr de levadura fresca de panadería
- 100 gr de agua mineral

Para el resto de la masa:

- 400 gr harina de fuerza
- 30 gr levadura deshidratada de panadería.
- 120 gr mantequilla fundida
- 200 gr de azúcar
- La piel de 1/2 limón (sólo la parte blanca)
- La piel de 1/2 naranja (sólo la parte blanca)
- 5 huevos
- 130 gr agua
- 1 cucharadita de postre de sal
- 2 cucharadas soperas de vino marsala o moscatel
- 70 gr chocolate en pepitas

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Pon en el vaso todos los ingredientes de la masa madre y programa 6 segundos, velocidad 6 (en TM21, velocidad 5) y luego 2 minutos, velocidad espiga. Pon la masa resultante en un bol tapada con papel film en el frigorífico durante toda la noche.

2. Pulveriza el azúcar y las cáscaras de naranja y limón, 20 segundos, velocidad 10 (en TM21, velocidad 9). Añade la masa madre y el resto de ingredientes, excepto las pepitas de chocolate y programa 30 segundos, velocidad 5 (en TM 21, velocidad 4).

3. Mientras, pon las pepitas de chocolate en un bol con harina y enharínalas (de esta forma no se irán al fondo). Añádelas con el resato y programa 3 minutos, velocidad espiga.

4. Prepara un molde de unos 25 cm de diámetro, con una corona de papel sulfurizado de 25 cm de alto. Debe quedar perfectamente pegado a las paredes del molde. Vierte la masa en el molde y déjalo subir al menos 2 horas en un lugar cálido.

5. Introduce al horno precalentado a 180º, durante 1 hora. Procura que no se queme la parte superior protegiendo el panettonne con papel sulfurizado. Deja enfriar sobre una rejilla y desmolda en frío.

PRESENTACIÓN

El origen del panettone se remonta a la Edad Media. Cuentan que en la corte de Ludovico el Moro, en un banquete de la corte, un joven aprendiz llamado Toni, improvisó un sabroso pan azucarado con miel y frutas como postre, dado que el dulce original se había quemado en los hornos. Desde entonces, a ese pan le llamaron el "pan de Toni".

SOLO O ACOMPAÑADO

Se suele comer solo o mojado en leche caliente. También se acompaña a veces de nata o de chocolate, como es el caso de nuestra receta.

DIFICULTAD MEDIA · 6 RACIONES · 65 MINUTOS

TARTA DE RICOTTA

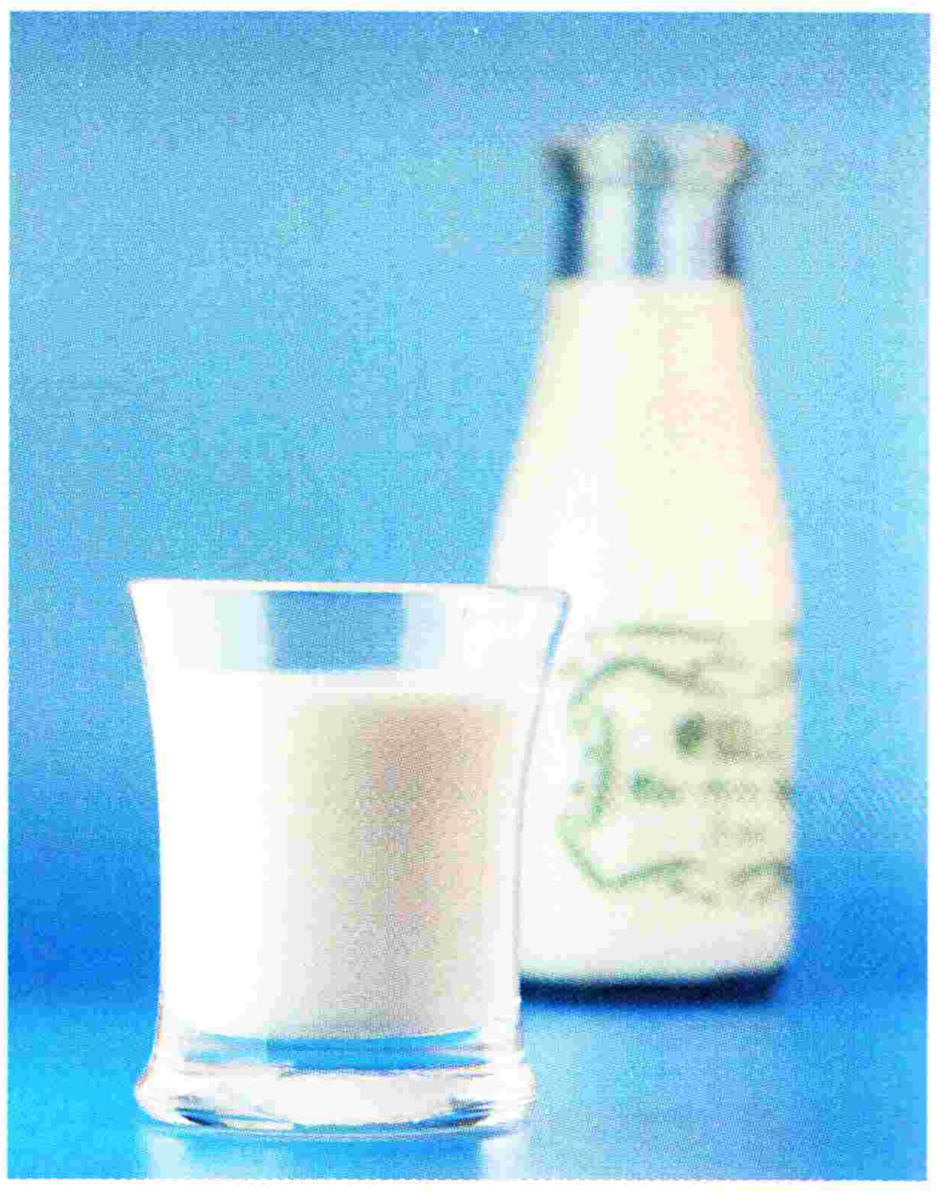
INGREDIENTES

Para la crema pastelera:

- 500 gr de leche
- 150 gr de azúcar
- Piel de medio limón
- Piel de media naranja
- 5 yemas de huevo
- 40 gr de maicena
- Un pellizco de sal

Para el resto de la receta:

- 750 gr de ricotta o requesón
- 2 vainas de vainilla
- 5 claras de huevo
- 50 gr de azúcar
- 5 hojas de gelatina
- 500 gr de crema pastelera
- Cobertura de chocolate al gusto
- 1 bola de pasta quebrada
- 100 ml leche entera



PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Remoja las hojas de gelatina en agua fría. Echa la ricotta en el vaso y bate 20 segundos, velocidad 5, reserva.

2. Con la mariposa puesta, añade las claras y azúcar, monta 5 minutos, 37º (en TM21, 40º), velocidad 4. Añade la gelatina escurrida y mezcla 1 minuto, velocidad 4, reserva.

3. Pon en el vaso la ricotta junto con la crema pastelera del principio y raspa el interior de las 2 vainas de vainilla, mezcla 2 minutos, velocidad 4. Con la espátula y movimientos lentos, mezcla la ricotta con las claras del paso 3.

4. Engrasa el círculo de un molde desmontable, extiende la masa quebrada sobre este. Hornea 5 minutos, a 180º. Al final, pinta de mantequilla la superficie, reserva. Engrasa ahora el aro del molde y monta sobre la base con la masa quebrada reservada. Rellena casi por completo y pinta la superficie con yemas disueltas en leche.

5. Precalienta el horno a máxima potencia y hornea a 230º, durante 25-30 minutos. La superficie debe tornarse dorada. Para que no se tueste demasiado, tapa con papel sulfurizado, pincha con una puntilla y asegúrarte de que esté bien cuajada. Deja enfriar. Calienta un poco el lateral de molde para facilitar el desmolde y que la tarta no baje. Presenta con la cobertura de chocolate fundida.

PRESENTACIÓN

La tarta de ricotta, de requesón, es uno de los postres italianos que han conseguido por méritos propios la categoría de transatlánticos. La emigración italiana a América ha convertido este postre en uno de los más tradicionales en Argentina, Uruguay y en todo el entorno italoamericano en Estados Unidos.

UN TRUCO

Conocida comercialmente como maicena, la harina de maíz refinada se utiliza frecuentemente para espesar salsas y masas, como cremas pasteleras. Se emplea, por tanto, como método de ligazón.

DIFICULTAD SENCILLA | 8 RACIONES | 50 MINUTOS

PEPERATO

INGREDIENTES

- 500 gr de harina de trigo
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 150 gr de agua tibia
- 130 gr de azúcar
- 30 gr de mantequilla
- 30 gr de miel
- Una cucharilla de guindilla picante molida
- Una cucharilla de canela molida
- Un chorro de licor de grappa o similar (brandy)
- Corteza de una naranja rallada
- 3 huevos

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Mezcla todos los ingredientes 10 segundos, a velocidad 6 y luego 4 minutos, a velocidad espiga.
2. Retira, cubre y deja reposar toda la noche.
3. Al día siguiente, parte la masa en trozos y da forma de churros.
4. Realiza unas roscas pegando los bordes de los churros. Dispón en la bandeja de horno.
5. Deja reposar unos 20 minutos, y hornea 20 minutos, a 170º hasta que cojan un color dorado, pero sin que se quemen.
6. Retira, deja enfriar y sirve con un poco de azúcar glasé y canela molida.

PRESENTACIÓN

Los peperato son una especie de churros, hechos rosquillas, que cubiertos de azúcar y canela son un postre excelente muy sencillo de hacer. El toque de la naranja y el licor le dan un regusto muy característico. En caso de que no dispongmos de grappa, podemos usar un brandy o incluso algún orujo blanco gallego.

NO SOLO UN CONDIMENTO

La canela, este aromatizante tan empleado en la cocina, pertenece a la misma familia que el laurel. Se extrae de la corteza del árbol de mismo nombre. Pero no solo sirve para condimentar. Sus propiedades son muy beneficiosas: estimula las digestiones lentas y alivia flatulencias e indigestiones.

UN TRUCO

Para hacerle una corteza a las rosquillas, no tienes más que añadirle azúcar por encima con una cucharita un momento antes de introducirlas en el horno.

DIFICULTAD SENCILLA · 4 RACIONES · 50 MINUTOS

TORCOLO DI SAN COSTANZO

INGREDIENTES

- 370 gr de harina de trigo
- 1 sobre de levadura
- 120 gr de leche entera
- 140 gr de azúcar
- 3 huevos
- Media cáscara de limón rallada
- 80 gr de mantequilla en pomada
- 50 gr de fruta confitada
- 40 gr de piñones
- 40 gr de pasas
- 20 gr de semillas de anís

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Mezcla la harina, levadura, huevos, ralladura, leche, mantequilla y azúcar, 20 segundos, a velocidad 6.
2. Incorpora las pasas, piñones, la fruta confitada en trocitos y las semillas de anís.
3. Programa 20 segundos, velocidad 2 y medio.
4. Vierte la masa en un molde engrasado con forma de rosca, pinta la superficie con un poco de huevo batido y hornea unos 35-40 minutos, a 170º en horno caliente.
5. Deja enfriar y sirve con café o helado.

PRESENTACIÓN

El pan de San Constanzo es una de las más destacadas recetas italianas en lo que a panes dulces se refiere, elaboraciones en las que nuestros vecinos mediterráneos son consumados especialistas. Resulta ideal para hacerse con Thermomix. La receta que os presentamos es posiblemente además una de las más antiguas.

PARA GOLOSOS

Las frutas confitadas son especialmente atractivas para los paladares más golosos. Su contenido en azúcar es, sin embargo, demasiado calórico para consumirlas en exceso. En su proceso de elaboración, se sustituye una parte del agua contenida en las frutas por azúcar, lo que resulta en una textura densa. Se eligen siempre frutas con mucho sabor.

UN TRUCO

Si engrasas el molde y después lo "enharinas" con pan rallado, te será mucho más fácil desmoldarlo una vez esté cocido.

DIFICULTAD SENCILLA | 4 RACIONES | 40 MINUTOS

TORTA DI NOCCIOLE

INGREDIENTES

- 250 gr de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 200 gr de avellanas tostadas
- 200 gr de azúcar
- 150 gramos de mantequilla en pomada
- 10 gr de aceite de oliva virgen
- 4 huevos
- 1 chorro de esencia de vainilla

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Tritura las avellanas, primero dando un par de golpes de turbo y luego 10 segundos, a velocidad progresiva 5-7-9.
2. Incorpora los huevos, harina, azúcar, mantequilla, aceite y vainilla.
3. Programa 40 segundos, velocidad 6. Tiene que tener la textura de una crema.
4. Vierte la masa en una tartera engrasada. Decora con unas avellanas y hornea unos 35 minutos, a 180º hasta que se dore.
5. Controla la cocción de la tarta pinchando con una varilla de metal. Retira, deja templar y espolvorea con un poco de azúcar glasé.

PRESENTACIÓN

El Piamonte es una región donde los frutos secos, así como estas nueces, tienen una calidad fantástica. La cocina piamontesa es simple y refinada. Buena parte de la fama se debe a la alta calidad de los productos locales, producidos en sus llanuras, lagos, colinas y montañas. Esta rica geografía le otorga una gran y selecta lista de alimentos base.

FORTALECE NUESTROS HUESOS

Las avellanas son unos frutos secos con un gran aporte en nutrientes, como ácidos grasos monoinsaturados del tipo ácido oleico. Entre las propiedades o beneficios de las avellanas destaca su aporte de calcio para nuestros huesos.

PARA ACOMPAÑAR

La comida se acompaña solamente con pan, sin que falte en la mesa piamontesa el típico grissini, un sabroso pan de tipo abizcochado.

DIFICULTAD SENCILLA 4 RACIONES 45 MINUTOS

TORTA VENECIA NICOLOTTA

INGREDIENTES

- 350 gr de pan de pueblo viejo de unos 2 días
- 200 gr de azúcar
- 300 gr de leche caliente para ablandar el pan
- 100 gr de pasas
- 50 gr de piñones
- 100 gr de panceta de cerdo en trocitos
- 70 gr de harina de trigo
- 30 gr de mantequilla en pomada
- Azúcar glasé
- 4 huevos

PREPARACIÓN TM31 Y TM21

1. Ablanda el pan en la leche caliente. Vierte los huevos, la harina y el pan exprimido en el vaso. Mezcla 15 segundos, velocidad 6.
2. Añade el azúcar, la panceta, los piñones, las pasas y mezcla 30 segundos, velocidad cuchara (en TM 21, 1 minuto, velocidad 1, con la mariposa puesta al principio de este paso.).
3. Si hiciera falta, añade un poco de la leche caliente de antes, ya que la masa tiene que tener consistencia de crema.
4. Unta la tartera con la mantequilla, vierte la masa y hornea durante unos 35 minutos, a 180º hasta que quede doradita. Enfría y decora con el azúcar glasé.

PRESENTACIÓN

Esta torta veneciana tiene su origen en una antiquísima receta popular con la que se celebraba la festividad de San Marcos, patrón de Venecia, en la zona de la ciudad donde habitaban los parroquianos de la iglesia de San Nicolás. Éstos eran llamados nicolotti, y de ahí el nombre dado a este delicioso postre.

LA PANCETA, SANA Y NUTRITIVA

Como producto del cerdo que es, la panceta se beneficia de gran parte de sus propiedades: es una buena fuente de proteínas y contiene una amplia variedad de minerales y vitaminas. Es, además, rico en grasas monoinsaturadas, que ayudan a reducir el colesterol malo. De la panceta se elabora el bacon, y se usa, en ocasiones, como ingrediente de productos de charcutería.

PAN ARTESANAL

Cuando en los ingredientes indicamos pan de pueblo, nos referimos a aquel pan pesado y de miga apretada típico de panaderías artesanales.